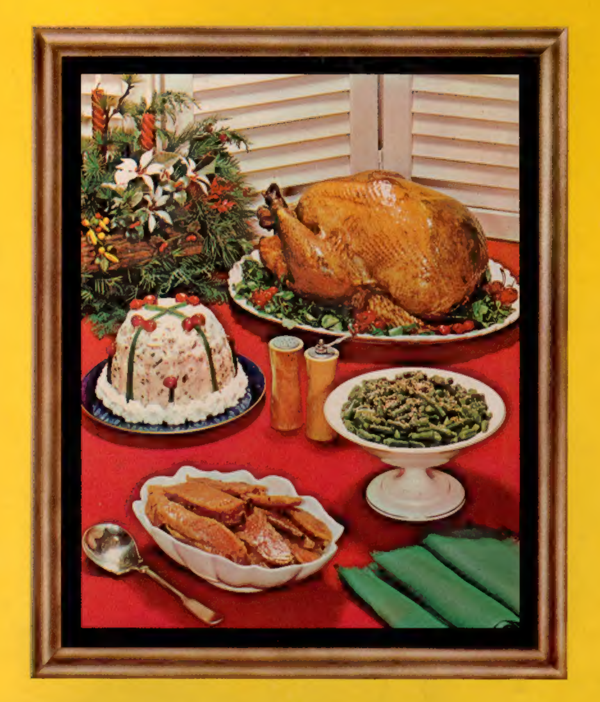
JEHANE BENOIT



L'Encyclopédie de la CUISINE CANADIENNE

Jehane Benoit

L'Encyclopédie de la Cuisine Canadienne

Section 1

6ème ÉDITION — ENTIÈREMENT REVUE ET CORRIGÉE

Direction de la Production — Direction Artistique

Horace Marston

Coordination rédactionnelle

Pierre Tisseyre

Coordination de la production

JACQUELINE BASTIEN

Recherches et Rédaction

JACQUELINE APRIL
HÉLÈNE BÉLANGER
LISETTE DIONNE

Dessins et vignettes

RAYMOND RACETTE

Dessins reliure et emballage

CENTRAL ARTS SERVICE, MONTRÉAL

Préparation des photographies en couleurs

LIPCO, MONTRÉAL

Photographie en couleurs de la reliure

AMERICAN SPICE TRADE ASSOCIATION

Hommage de

BERNARD L. LEWIS INC.

La photographie de Mme Benoit : Eaton's Portrait Studio

Imprimé sur les presses de Ronalds-Federated Ltd., Montréal

Préface

La cuisine canadienne est unique au monde. Seule, en effet, elle a su marier harmonieusement la cuisine française avec tous ses raffinements, la cuisine américaine dont la simplicité apparente cache une richesse et une complexité extraordinaires, et enfin la cuisine traditionnelle québécoise.

Or, paradoxe à première vue incompréhensible, cette cuisine si riche et si intéressante est en fait la moins connue hors des frontières du Canada français. Plus grave encore, toute une partie de cette cuisine, la plus originale et la plus rare, est en train de se perdre. Pourquoi ? Parce qu'il n'existait pas jusqu'à maintenant une véritable encyclopédie de la cuisine canadienne. Certes, il y a des livres de cuisine, et d'excellents ; mais la richesse même de la cuisine canadienne fait que ces livres n'en traitent jamais que certains aspects.

Il était temps, il était grand temps, de combler cette lacune et pour ce faire nul n'était plus qualifié que Madame Jehane Benoit. C'est donc à elle que nous avons fait appel lorsque nous avons pris la décision de publier une véritable encyclopédie de la cuisine qui fut à la fois complète et pratique. Nous ne voulions pas, en effet, d'un livre pour spécialistes mais bien d'un ouvrage utile à tous, aussi bien au cordon-bleu accompli, pour qui la cuisine n'a plus de secrets, que pour la jeune mariée qui se risque pour la première fois à composer un menu et à préparer un repas.

C'est ce livre que nous vous offrons aujourd'hui. N'y cherchez pas des recettes impossibles à réussir parce que la moitié des ingrédients nécessaires vous manquent. Pour cela, il y a des livres de cuisine aux noms plus ou moins célèbres. N'y cherchez pas non plus de ces rébus en style ronflant qu'il faut longuement méditer pour en comprendre le sens. Mais si vous voulez trouver dans un livre toutes les recettes utiles, celles que vous pouvez faire en vous procurant les ingrédients, tous les ingrédients, chez vos fournisseurs habituels, si vous voulez trouver dans un livre des recettes qui vous disent exactement quoi faire, comment le faire et dans quel ordre, si vous voulez enfin varier à l'infini vos menus pour susciter l'admiration et la satisfaction de vos convives, alors soyez heureuses, ce livre nous vous l'offrons aujourd'hui : c'est L'ENCYCLOPEDIE DE LA CUISINE CANADIENNE.

Les Messageries du Saint-Laurent

Table des sujets traités dans l'Encyclopédie de la Cuisine canadienne

L'arithmétique dans la cuisine

Poids, mesures et équivalents — Utilisation de la poudre à pâte — Nouvelle méthode pour utiliser le soda à pâte — Mesures métriques — Accessoires pour mesurer — Equivalences des mesures françaises — Température pour bonbons et glaces — Moules à gâteaux — Températures du four — Règles générales sur la friture — Vitamines — Sels minéraux — Calories

Les hors-d'œuvre et canapés

Quand les servir — Comment les choisir — Légumes — Œufs durs — Poissons — Hors-d'œuvre du Réveillon — Canapés et trempettes

La grande famille des soupes

Soupe de famille — Bouillons — Consommés — Pot-au-feu classique — Potages et crèmes — Soupes au poisson — Bisque de homard — Chowder — Bouillabaisses — Soupes en boîte — Soupes froides — Soupes au « blender » électrique

La cuisson des viandes

Connaissances fondamentales — Méthodes de cuisson — Viandes braisées — Viandes bouillies — Viandes grillées — Viandes rôties — Charte du rôtissage des viandes — Abats de viande — Ragoûts

Le bœuf

Différentes coupes — Rôtis — Ragoûts — Braisés — Bœuf haché — Restes de bœuf — Steaks — Recettes

L'agneau

Différentes coupes — Gigots — Braisés — Côtelettes et steaks — Ragoûts — Restes d'agneau — Recettes

Le veau

Différentes coupes — Rôtis — Braisés — Côtelettes — Ragoûts — Blanquette — Restes de veau — Recettes

Le porc

Différentes coupes — Rôtis — Braisés — Côtelettes — Ragoûts — Tourtière — Cretons — Saucisses — Cochon de lait — Recettes

Le jambon

Différentes coupes — Cuisson du jambon — Jambons glacés — Tranches de jambon — Restes de jambon — Recettes

Les volailles et le petit gibier

Connaissances utiles — Poulet rôti — Poule bouillie — Cipailles — Recettes — Dindes — Farces — Restes de dinde — Oies — Lapins — Pigeons — Canards — Faisans — Lièvres — Bécassines — Cailles — Sarcelles — Perdrix — Ecureuils — Recettes

La venaison

L'orignal — Le chevreuil — Recettes

Les œufs

Bouillis — Pochés — Brouillés — Omelettes — Sur le plat — Frits — Moulés — Durs

Les réchauds

Différents genres de réchauds — Présentation des ingrédients — Recettes

Le barbecue au jardin

Conseils utiles — Steaks — Poulets — Agneau — Shish Kebabs — Canards — Truites — Sauces — Légumes — Pain — Clambake — Recettes

Les rôtisseries

Conseils utiles — Sauces — Rôti de bœuf — Agneau — Poulets — Canards — Truites Pommes de terre — Recettes

Les légumes

Renseignements utiles — Cuits à la vapeur, sautés, frits, dans le lait, sous pression, sans eau, bouillis, au four, grillés, nature — Légumes en conserve et congelés — Comment les servir — Cuisson type — Recettes

Les légumes secs — La semoule de blé

Les gourganes — Les lentilles — Les fèves — Les pois chiches — Les haricots — Les fèves de Lima — Recettes — La semoule de blé — Recettes

Les poissons et les crustacés

Ressource des pêcheries du Canada — Notes sur les poissons de mer et d'eau douce — Conseils généraux pour la cuisson du poisson — Dix méthodes-type de cuisson du poisson — Recettes — Notes sur les mollusques et crustacés — Recettes

Le mélangeur ou « blender » électrique

Conseils utiles — Soupes — Sauces — Gâteaux — Biscuits — Sirops — Sorbets — Limonades — Mayonnaise — Viandes pour bébés — Soufflés — Glaces — Recettes

Les sauces chaudes et froides

Sauce blanche — Roux blond ou brun — Notes sur la sauce béchamel — Sauce brune de base — Sauces pour poissons — Beurres variés — Sauce pour assaisonner — Sel aromatique — Recettes — Vinaigrettes — Mayonnaises — Recettes

Les fines herbes, les graines aromatiques et les épices

Leur rôle — Leurs emplois — Trois recettes type de moutardes — Le vinaigre — Les herbes salées — Comment aromatiser les soupes en boîte

Les sandwiches

Eléments importants d'un sandwich — Comment faire plusieurs sandwiches à la fois — Comment les découper — Sandwiches chauds — Sandwich « Club » — Sandwiches variés — Sandwiches de fantaisie — Comment préparer un pain sandwich — Recettes — Repas de sandwiches

Les pâtes alimentaires

Cuisson — Comment les réchauffer — Macaroni — Lasagnes — Confection des nouilles — Spaghettis — Sauces — Recettes

Le pain, les brioches, les beignes

Connaissances fondamentales — Ingrédients requis — Levain de pommes de terre à l'ancienne — Pains — Galettes — Brioches — Croissants — Couronne viennoise — Pannatone italien — Pâtisserie danoise — Pizza — Beignes — Baba — Savarin — Recettes

Les biscuits

Méthode générale — Biscuits roulés — Biscuits sur tôle taillés — Biscuits moulés — Biscuits à la cuillère — Biscuits au réfrigérateur — Biscuits de fantaisie — Recettes

Le riz et le riz sauvage
Comment le faire cuire — Méthode 14 minutes — Comment le conserver — Comment le mesurer — Recettes — Généralités — Comment faire cuire le riz sauvage — Trois méthodes de cuisson différentes — Recettes

Les pâtes éclairs
Conseils utiles — Comment procéder — Biscuits chauds — Pouding chômeur — Muffins — Chaussons — Pain éclair — Beignes — Gaufres — Recettes

Les tartes
Conseils utiles — Comment procéder — Pâte feuilletée — Tartes aux fruits — Meringues — Tartelettes — Recettes

Les gâteaux
Gâteaux éponge, au beurre, blancs, dorés, au chocolat, aux épices, assortis — Bûches de Noël — Gâteaux aux fruits — Petits gâteaux — Comment découper les gâteaux — Recettes

Les garnitures de gâteaux
Glaces diverses, cuites, bouillies — Crème pour garnir les gâteaux — Comment glacer un gâteau — Recettes

Les crèmes, les sirops, les sauces pour les desserts
Crèmes — Sirops — Sauces diverses — Recettes

Les salades
Salades de légumes — Salades de viandes — Salades de poissons — Salades de fruits — Recettes

Les marinades
Connaissances fondamentales — Vinaigres — Marinades diverses — Cornichons — Catsups — Fruits marinés — Chutneys — Mincemeat — Recettes

Les conserves
Conseils utiles — Méthodes de conservation — Cuisson — Stérilisation — Comment se servir du stérilisateur, de l'autoclave, de la sertisseuse — Conserves de légumes, de fruits, de viandes, de poissons — Recettes

Les soufflés chauds et froids
Conseils utiles — Préparation — Cuisson — Soufflés chauds divers — Soufflés froids divers — Sauces pour les soufflés — Recettes

Les desserts
Cossetardes — Crêpes — Crèmes — Poudings — Desserts aux fruits — Fruits frais — Recettes

Les crèmes glacées
Conseils utiles — Crèmes glacées au réfrigérateur, à la sorbetière — Bombe garnie — Sorbets — Granités — Recettes

Les bonbons
Guimauve — Pastilles de menthe — Fondants divers — Fruits et noix glacés — Truffes — Sucre à la crème — Tires — Caramels — Fudges — Recettes

La cuisson sous pression
Conseils utiles — Tableau de cuisson des viandes, des volailles, du gibier, des légumes — Gâteaux — Recettes

Les confitures et les gelées
Conseils utiles — Confitures diverses — Marmelades diverses — Gelées diverses — Pectine-maison — Recettes

Cuisine et bonne santé
Importance de surveiller l'alimentation — Ce qu'il faut savoir sur les aliments pour garder sa santé — Les aliments recommandés — Sandwiches santé — Le régime de huit jours avec bonus — Le régime de trente jours

La congélation
Les avantages de posséder un congélateur — Conseils — Papier à congélation — Durée de conservation de quelques aliments — Petits secrets pour faciliter le travail — Comment congeler divers aliments — Comment empaqueter les aliments

Les fromages
Notes sur les fromages — Fondues — Casseroles — Quiches — Recettes

Les breuvages
Les punchs — Les cocktails — Les apéritifs — Les liqueurs — Le chocolat — Les infusions — Les décoctions — Le café — Recettes

Les vins
Comment choisir les vins — Comment les servir — Les Champagnes — Les verres

Les vins faits chez soi
Ustensiles nécessaires — Meilleurs ingrédients — Comment filtrer — Comment siphonner — Comment le mettre en bouteilles — Vins divers — Bières

Suggestions pour vos menus
Menus pour différentes fêtes, réceptions et cérémonies — Repas au jardin — Recettes diverses

Réponses à mille et une questions
Conseils pratiques et renseignements utiles sur toutes sortes d'aliments

Conseils aux jeunes mariées
Batterie de cuisine — Vaisselle — Coutellerie — Verrerie — Ustensiles nécessaires, utiles et agréables à avoir

Petit dictionnaire
Explication des termes utilisés dans l'Encyclopédie de la Cuisine Canadienne

Table des matières par ordre alphabétique

Pagination des sections

1ère	Section	Page	1	à	88	inc.	7ème	Section	Page	529	à	616	inc.
2ème	"	"	89	à	176	"	8ème	"	"	617	à	704	"
3ème	"	"	177	à	264	"	9ème	"	"	705	à	792	"
4ème	"	"	265	à	352	"	10ème	"	"	793	à	880	"
5ème	"	"	353	à	440	"	11ème	"	"	881	à	968	"
6ème	"	"	441	à	528	"	12ème	"	"	969	à	1056	"

Madame Jehane Benoit

On n'a pas à présenter Madame Jehane Benoit au public canadien : personnalité de la télévision et de la radio, conférencière, écrivain spécialiste des questions culinaires, elle occupe une place véritablement à part parmi les experts, et dès qu'il est question de cuisine, c'est à elle, et l'on pourrait presque dire, à elle seule, que l'on pense au Canada français.

Madame Jehane Benoit a fait ses études à Montréal au Couvent du Sacré-Cœur, puis elle étudia la chimie alimentaire à la Sorbonne de Paris, avant de prendre la direction d'une école culinaire où elle enseigna la cuisine à plus de 8000 élèves.

Elle a également organisé les écoles culinaires pour le Y.W.C.A. de Montréal.

Elle ne se contenta pas d'être professeur puisqu'elle dirigea pendant des années, plusieurs restaurants dont le « Salad Bar » et « La Vieille Marmite » à l'Ile Ste-Hélène.

Les auditeurs canadiens français pouvaient encore récemment l'entendre deux fois par semaine sur le réseau national de Radio-Canada. Elle donne une rubrique hebdomadaire sur les questions culinaires à « Photo-Journal » et elle a publié 18 livres de cuisine en français. Sa réputation a depuis longtemps franchi les frontières linguistiques puisqu'elle est Rédactrice en Chef de la page culinaire du « Canadian Homes Magazine »; elle a participé à de nombreux programmes anglais de télévision et de radio. Elle est de plus en plus souvent consultée par des fabricants de produits alimentaires canadiens.

L'importance d'un savoir culinaire

Décrire l'effet de l'alimentation sur les tissus qui étoffent notre charpente osseuse et forment notre corps serait un exposé d'un caractère nettement chimique souvent difficile à bien comprendre, mais le savoir culinaire permet de connaître parfaitement le rôle que doit jouer une alimentation saine et intelligente, pour maintenir et réparer l'organisme humain de l'enfance à la mort.

Une nourriture bien déterminée a une grande importance pour le développement du corps humain. C'est donc un devoir pour toutes les mères d'apprendre à bien nourrir leur famille.

Nous savons qu'il y a des procédés de culture spéciaux pour les légumes et les fruits, qu'il y a des méthodes d'élevage précises pour les animaux qui nous donnent leur viande, etc., pourquoi, alors, semblons-nous toujours vouloir ignorer qu'en cuisine il existe aussi des règles fondamentales, véritables bases qui supportent tout l'édifice. Apprendre à connaître et à comprendre ces règles permet de simplifier sa vie journalière à la cuisine et de donner à sa famille la vitalité et la santé qui procurent une vie harmonieuse.

Le plus sûr chemin pour arriver à se nourrir sainement, en sachant bien choisir et cuire les aliments utiles à notre vie, en composant des menus variés qui nous évitent de toujours manger les mêmes aliments qui deviendraient ainsi rapidement fades et monotones, est la connaissance des règles fondamentales de la cuisine.



Mme Jehane Benoit

Dans cette encyclopédie de la cuisine canadienne, vous trouverez ces règles fondamentales décrites dans chacun des chapitres — aliments de base, viandes, légumes, pain, menus, etc.

J'ai la conviction qu'il est inutile de se procurer des recettes par centaines si l'on ne sait pas pourquoi il faut faire rôtir plutôt que braiser ou griller, c'est-à-dire si l'on ne connaît pas les principes fondamentaux de la cuisine. Combien de fois j'ai rencontré une cuisinière ayant un vaste répertoire de recettes et qui pourtant commettait une faute aussi élémentaire que d'oublier de retirer les œufs brouillés du feu avant la fin de la cuisson, puisque ceux-ci continuent à cuire quelques secondes même après avoir été retirés du feu.

J'espère donc que vous lirez et appliquerez sérieusement ces règles, qui vous faciliteront la vie, puisque, par exemple, lorsque vous saurez bien faire un rôti vous saurez les faire tous, les principes sont les mêmes et s'appliquent aux uns comme aux autres. Bien vite ces connaissan-

ces élargiront votre horizon et vous donneront des idées.

Cuisiner avec flair devient chose facile une fois que vous avez saisi tous ces principes qui sont à la base de l'art culinaire. A partir de ce moment, vous pouvez laisser aller votre imagination et improviser avec ce que j'appelle « la finesse et le flair en cuisine ».

Voici un exemple de ce que j'entends par « finesse et flair ». Une purée d'épinards ou un peu de concentré de tomates ajouté à une purée de pommes de terre vous donnera des pommes de terre vertes ou roses, chacune avec une saveur bien différente. C'est non seulement agréable à l'œil, mais au palais également. Or la connaissance des principes fondamentaux de la cuisine vous permettra de prévoir que l'addition d'épinards par exemple, va éclaircir la purée de pommes de terre et que par conséquent, il faudra diminuer d'autant le liquide.

Votre sens artistique, doublé de ces connaissances, vous permet d'observer, de prévoir et de donner libre cours à votre imagination. De plus, il vous dictera sans cesse des idées nouvelles à essayer.

Se nourrir, en plus d'être essentiel à notre subsistance, est un des rares plaisirs dont nous puissions jouir durant toute notre existence.

Dans les jours de disette comme dans les jours d'abondance, la cuisine fut une réalité qui, petit à petit, s'est développée en un art particulier et qu'on retrouve dans la poésie, la littérature et le folklore. Les légendes et les croyances en cuisine se sont transmises de génération en génération, avec un charme souvent renouvelé.

Avons-nous une cuisine canadienne ? Oui, mais nous avons surtout une cuisine du Québec.

La cuisine d'un pays témoigne de sa géographie, de son histoire, de l'ingéniosité gourmande de son peuple et de ses atavismes. De longues périodes de tâtonnement et d'expérience s'ajoutent à cela. Au Québec, la cuisine n'échappe pas à ce processus millénaire. Nous sommes de plus très fiers de ses tendances régionales qui forment chez nous, comme ailleurs, les assises d'une cuisine riche et variée dont l'originalité et la simplicité sont le signe de sa perfection.

Nos femmes veulent plaire à l'homme gourmand et elles ont longtemps rivalisé d'imagination pour adapter aux besoins ou aux nécessités du pays les plats de nos ancêtres français, transmis de mère en fille. Ces plats ont évidemment subi de nombreux changements. Ils sont maintenant nôtres après leur adaptation aux produits des forêts, des plaines, des lacs, des rivières, des fleuves et de la mer, tous soumis à des saisons rigoureusement déterminées. La cuisine du Québec est donc de tradition française mais d'inspiration canadienne.

Les Indiens apprirent aux colonisateurs français à fumer les viandes sous le wigwam, à griller le poisson enroulé sous des rondins d'érable, à trouver dans les bois le persil, la sarriette, le thym, les bleuets, les framboises blanches, les « herbes qui guérissent ».

Les Jésuites s'aperçurent qu'un résidu sucré se déposait sur la viande de gibier, bouillie par l'Indien dans une eau de sève. Ce fut l'origine du sirop d'érable, ce délicieux dessert du Québec, qui se mange aussi sous forme de sucre, le sucre du pays, du nom du terroir.

Les Canadiens sont friands de sarrasin, héritage breton. Les crêpes prennent chez nous le nom de galettes. On les mange parfois avec du beurre et du sucre, mais plus souvent avec de la mélasse. La cassonade, la mélasse et les épices furent apportées par les Anglais.

Autre influence bretonne : la grande miche de pain au levain de pommes de terre, cuite sur un feu de bois. Elle prit au Canada le nom de « pain sur la sole », parce qu'elle était cuite sur la sole de pierre d'un four, chauffé avec du bois d'érable très sec. Ces fours à pain existent encore dans le Bas-Québec. On les construisait à quelques pieds de la maison. Quoi de meilleur qu'une grande tranche de pain de ménage grillée sur le « poêle à bois » et tartinée de bon beurre frais, battu en crème légère ?

Du Poitou nous avons gardé les cretons, les omelettes au lard, les beignets, les gâteaux au lard salé, les crêpes croustillantes et les crêpes à la reine. La Normandie nous a légué, entre autres, le canard aux pommes, la perdrix au chou, les crêpes aux pommes, le cou d'oie farci, les potées et les soupes, la compote à la citrouille. Vous trouverez toutes ces recettes dans votre Encyclopédie de la Cuisine canadienne.

Notre gibier et notre venaison font les délices de nos gourmets. Il y a

les exquis petits oiseaux de neige qui passent une fois l'an au-dessus de l'île d'Orléans, près de la ville de Québec. On n'en fait qu'une bouchée. La perdrix, grasse et savoureuse, est tout imprégnée du parfum des sapins et des baies de genièvre dont elle se nourrit ; l'oie des neiges, plus fine et plus tendre que le meilleur canard ; le chevreuil, l'orignal, même le castor dont les amateurs dégustent la queue en civet. Le lièvre est recherché après les premières vagues de froid et de neige parce qu'il est à ce moment-là plus ferme et rempli de la saveur du sapin dont il mange les bourgeons. Gibier et venaison sont apprêtés aux pommes, au chou, en pâté, en civet ou à la sauce brune du pays.

La cipaille, plat de Noël, est un exemple amusant de transformation d'une recette d'origine anglaise. A l'époque coloniale, les Anglais mangeaient le « sea pie », un plat à six rangs de pâte garnis de poisson, de pommes de terre et d'oignon tranché mince, le tout copieusement arrosé d'eau salée, cuit au four pendant plusieurs heures. Les Français du Canada en conclurent qu'il valait mieux appeler le « sea pie » anglais d'un nom qui indiquât bien sa composition, c'est-à-dire « six pâtes ». Il y avait là aussi quelque ressemblance euphonique. Mais à la longue « six pâtes » se changea à son tour en cipaille qui se rapproche plus de l'appellation anglaise. La recette, cependant, s'en éloigne radicalement. C'est maintenant un délicieux pâté de lard, poulet, lièvre et perdrix, le tout aromatisé de thym, sarriette, oignon et persil. Un bouillon bien corsé enrobe la pâte du fond et la vapeur aromatique qui s'en dégage cuit les autres rangs de pâte et de viande dans un four lent durant huit à douze heures. La cipaille est un des régals gastronomiques du Québec.

Chez nous une gibelotte est l'équivalent de la bouillabaisse. Le nom manque d'attrait, mais non pas le plat. Un morceau de petit lard et des légumes aromatiques mijotés dans une bonne quantité d'eau font le court-bouillon. On ajoute des poissons variés entiers ou tronçonnés lorsque le petit lard est tendre. Après la cuisson, on sert la gibelotte dans des assiettes creuses, avec des tranches de miche de pain. La gibelotte est un mets de printemps.

La soupe aux pois est si typiquement canadienne-française que les anglo-saxons donnent souvent ce nom à la population québécoise. Elle est connue et servie dans toute l'Amérique du Nord. Durant l'hiver, les habitants des campagnes en cuisent de grandes quantités à la fois qu'ils congèlent ensuite au froid de l'atmosphère. On en casse au besoin un morceau pour le fondre lentement à feu doux. L'arôme qui s'en dégage embaume la cuisine d'un parfum robuste d'oignon, de lard, de pois et de sarriette.

Les fèves au lard ont une origine mixte franco-anglaise. Le colon français mijotait les fèves sèches apportées de France avec de l'oignon et du thym sauvage, pour les manger seules ou avec le gigot des grandes occasions. Les anglais firent de même, mais en ajoutant de la mélasse et du rhum aux fèves. Le rhum disparu, la mélasse resta et la cuisson se fit dès lors dans un pot à fèves en terre cuite, à cuisson très lente qui, à l'origine, se faisait dans un four à pain.

Le pâté de poulet a sa façon québécoise. Poule bien grasse et tendre, mijotée avec des aromates et quelques légumes. La viande cuite se détache des os. On l'enrobe d'une sauce ivoire, crémeuse et légère, qui goûte bon le bouillon de poule bien réduit. On ajoute quelques pommes noisette, des pois verts et des petits oignons. On verse le tout dans une terrine tapissée de pâte brisée. On recouvre de même pâte et l'on cuit dans un four moyen pour la dorer. La sauce répand son odeur appétissante. C'est le plat des premières communions, du Jour de l'An, du déjeuner de la mariée et des beaux dimanches en famille.

La tarte à la citrouille, peu connue en France, nous est venue de la Nouvelle-Angleterre. C'est un mets d'automne.

Il sied enfin de mentionner le saumon et la truite de ruisseau. Le Québec estime avoir le meilleur saumon, celui de Gaspé, qui arrive sur nos marchés au mois de mai. Le Nouveau-Brunswick et la Colombie Britannique réclament aussi le même honneur. C'est affaire de goût. Les petites truites, longues à peine de 7 ou 8 pouces, sont grillées en papillottes à feu gai d'érable bien sec. On les fait aussi dorer dans un grand poêlon en fonte dans du gras de petit salé bien chaud et bien fumant. C'est la spécialité des guides de pêche qui ont, à juste titre, la réputation de bien cuire le poisson.

La Canadienne, au cours des ans, y est allée du sien, de son nez culi-

naire et de sa personnalité. Elle fit sienne la cuisine héritée de France, la plia aux nécessités et aux influences de son environnement. C'est bien ce qui en fait une cuisine régionale, une cuisine faite aussi d'intuition et de bon sens, une cuisine pleine de traditions qui se manifestent dans les grandes fêtes familiales et religieuses. A-t-on assez parlé du Réveillon de la Messe de Minuit et du dîner du Jour de l'An, des réjouissances qui les accompagnent : la bûche de Noël garnie de crème au beurre et servie dans un plat d'argent entouré de branches de sapin et de bouquets de houx ; la tourtière, servie chaude pour le Réveillon — son nom provient des jolis plats de faïence apportés au Canada par nos ancêtres. Ils furent ensuite faits dans des formes et des couleurs inspirées par la nature canadienne ; la soupe aux huîtres, fumante et parfumée — les huîtres du golfe du Saint-Laurent la rendent particulièrement savoureuse ; la dinde rôtie, farcie aux pommes de terre ; les canneberges en sauce ; le plum-pudding chaud servi avec une sauce au beurre, qui accuse en cela une forte influence anglaise.

Vous trouverez des centaines de recettes dans l'Encyclopédie de la Cuisine canadienne. Bien étudiées, j'espère qu'elles sauront vous donner le désir de développer votre personnalité culinaire, puisque chacune peut avoir ses petits plats qui ne s'imitent pas. Il y a le tour de main, qui lui-même dépend du tour d'esprit et du tour de caractère. Les nerveux ratent le bifteck parce qu'ils n'ont pas la patience d'attendre que le poêlon ou le beurre soit chaud à point. Les distraits servent dur un œuf qu'ils voulaient mou. Et puis, il y a les variations dues aux ingrédients que chacune doit doser selon ses goûts et ses ressources. En somme, une recette est un thème sur lequel une cuisinière intelligente exécute chaque fois une variation différente.

Mon plus sincère désir en écrivant ce livre fut de permettre à chacune de faire de la cuisine selon ses forces et ses aptitudes. Plutôt que de manger à chaque repas des choses bâclées et mauvaises, ne cuisinez qu'une fois par jour — mais que ce soit bien fait et que ce soit bon. Notre façon de vivre nous permet ceci, puisque notre petit déjeuner ne présente aucun problème et que le déjeuner est nul ou composé de sandwiches ou de soupe.

En Chine, un chef cuisinier est appelé « Dai See Fooh », ce qui veut dire « Grand Maître des Arts Culinaires ». On le traite avec tous les égards et la déférence dus à une si haute fonction et à une telle culture.

Aussi souvenez-vous qu'en cuisine, ce qui vous donne la réputation d'être une hôtesse accomplie et une cuisinière inégalable est basé principalement sur une connaissance exacte des processus élémentaires, avec, en plus, des variations suggérées par l'imagination, la culture et le sens artistique personnel, bref, c'est « la finesse et le flair en cuisine ». Alors, peut-être deviendrez-vous « Dai See Fooh » pour votre mari et vos enfants, avec toute la considération que ce titre comporte. Quelle perspective dès lors !

Jehane Benoît

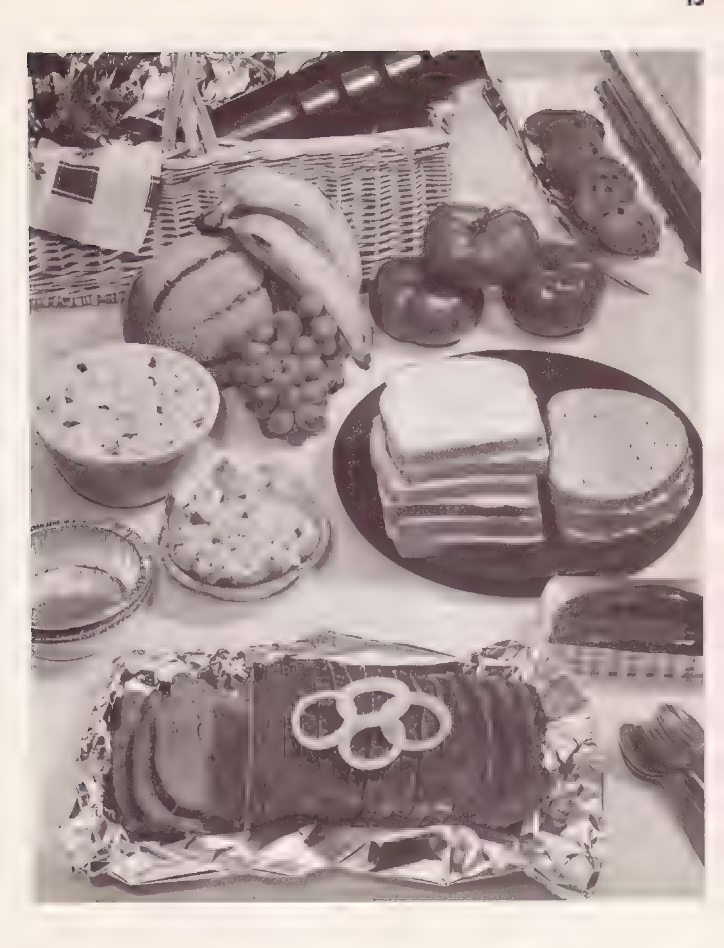


Table des matières — Pages 1 à 88

	Page
Arithmétique dans la cuisine	15
Mesures	15-16-17-18-19-20-21
Poudre et soda à pâte	18
Crème de table	20
Gélatine granulée	20
Yoghourt	20
Températures du four	21-22
Moules à gâteaux	22
Chocolat non sucré	22
Friture, conseils généraux	22-23
Combien acheter pour 50	23
Combien acheter pour 4	24
Equilibre alimentaire et équilibre des aliments	25
Vitamines dans les aliments	24-25-26-27-28
Sels minéraux dans les aliments	28-29
Calories	29
Couteaux divers	34
Les hors-d'œuvre et canapés	35
Hors-d'œuvre à base de légumes	35
Hors-d'œuvre à base d'œufs durs	36
Hors-d'œuvre à base de poisson	36
Recettes	37
Les canapés	43
Recettes	43
La grande famille des soupes	45
Les consommés et les bouillons (Recettes)	46
Les potages et les crèmes (Recettes)	53
Les soupes au poisson (Recettes)	61
Les bouillabaisses (Recettes)	65
Les soupes en boîte	
Comment les utiliser : seules ou mélangées	66
Les soupes froides	67
Les soupes au blender électrique (Recettes)	71
La cuisson des viandes	73
Mijoter et braiser	73
Viandes bouillies et marinades	74
Connaissances élémentaires	74
Légumes pour donner de la saveur	75
Les grillades	75-76-77-82-83
Comment frire facilement et simplement	78
La manière de faire un rôti	78
10 règles fondamentales pour obtenir un rôti parfait	80
3 manières de faire une sauce	81
Conseils utiles sur les abats de viande	83
Les ragoûts	84
Le bœuf	85
Le bœuf haché	87
Recettes	87

L'ARITHMÉTIQUE DANS LA CUISINE



Arithmétique dans la cuisine

POIDS, MESURES ET ÉQUIVALENTS

Un ou quelques grains	Moins que ⅛ c. à thé		
3 c. à thé	1 c. à soupe		
2 c. à soupe	⅛ de tasse	(mesure standard)	
4 c. à soupe	¼ de tasse	"	"
5 c. à soupe + 1 c. à thé	⅓ de tasse	"	"
8 c. à soupe	½ tasse	"	"
10 c. à soupe + 2 c. à thé	⅔ de tasse	"	"
12 c. à soupe	¾ de tasse	"	"
16 c. à soupe	1 tasse ou 8 onces		
16 onces	1 livre		
1 tasse	1 demiard		
2 tasses	1 chopine		
4 tasses	1 pinte		
4 pintes	1 gallon		
8 pintes	1 boisseau		
32 pintes	4 boisseaux		
1 boisseau	15 livres		
Amandes entières (1 once)	18 amandes		
Beurre, margarine ou graisse (1 once)	2 c. à soupe		
Cassonade (1 once)	1 c. à soupe bien tassée		
Farine (1 once)	1 c. à soupe de farine tamisée		
Raisins secs (1 once)	1 c. à soupe		
Semoule de blé — Farine de riz (1 once)	1 c. à soupe		
Sucre à glacer (1 once)	1 c. à soupe		
Sucre granulé (1 once)	1 c. à soupe rase		
22 à 26 tranches de bacon	1 livre		
½ tasse de beurre	¼ de livre ou 1 bâton de beurre		
1 tasse de beurre	½ livre ou 2 bâtons de beurre		
2 tasses de beurre	1 livre ou 4 bâtons de beurre		
11 biscuits graham écrasés	1 tasse		
30 petits biscuits secs écrasés	1 tasse		
7 biscuits soda écrasés	1 tasse		
2¾ tasses de cassonade bien tassée	1 livre		
1 carré de chocolat non sucré	1 once		
Le jus d'un citron	3 à 4 c. à soupe de jus		
La pelure râpée d'un citron	1½ c. à thé		
1 livre de dattes dénoyautées	2 tasses		
4¾ tasses de farine	1 livre		
4 tasses de farine tout-usage	1 livre		
6 c. à soupe + 2 c. à thé de fromage crème	3 onces		
4 tasses de fromage râpé	1 livre		
15 guimauves	¼ de livre		
1 tasse de lait + 1 c. à soupe de vinaigre	1 tasse de lait sur		
2 tasses de légumes secs	1 livre		
1 tasse de noix hachées	¼ livre		
2 tasses de noix, non écalées	1 livre		
12 à 14 jaunes d'œufs	1 tasse		
8 à 10 blancs d'œufs	1 tasse		



Le jus d'une orange .... 6 à 8 c. à soupe de jus

La pelure râpée d'une orange .... 1 c. à soupe

1 poulet de 5 livres désossé .... 4½ tasses

2½ tasses de raisins secs .... 1 boîte de 15 onces

1 livre de riz .... 2 tasses

1 livre de riz cuit .... 6 tasses

1 livre (16 onces) de spaghetti, etc.
4½ tasses, avant cuisson

1 livre (16 onces) de spaghetti, etc. .... 8 tasses, cuit

2¼ tasses de sucre . . . . . . 1 livre

4 tasses de sucre à glacer .... 1 livre

ÉQUIVALENTS

Ananas (1) .... 2½ à 3 tasses, coupé en dés

Bananes (1 livre) .... 3 bananes moyennes tranchées (2½ tasses)

Cacao (1 livre) .... 4 tasses

Café moulu (1 livre) .... 80 c. à soupe ou 4 tasses

Café instantané (Pot de 2 onces) .... 1 tasse (25 portions)

Carottes (1 livre) .... 5 à 10 carottes

Cassonade (1 livre) .... 2¼ tasses, bien tassée

Cerises (1 livre) .... 2¾ tasses, équeutées et dénoyautées

Crème riche (1 demiard) .... 2 tasses fouettée

Dattes, sans noyau (1 livre) .... 2½ tasses, coupées

Farine de blé entier (1 livre) .. 3½ tasses, non tamisée

Farine à gâteau (1 livre) .... 4½ tasses, tamisée

Farine de maïs (1 livre) . . . 3 tasses

Farine préparée (1 livre) .... 4 tasses, tamisée

Farine tout-usage (1 livre) .... 4 tasses, tamisée

Fromage canadien (¼ de livre) .... 1 tasse râpé

Fromage cottage (½ livre) .... 1 tasse

Fruits, petits (1 panier d'une pinte) .... 3½ tasses

Graisse végétale (1 livre) .... 2½ tasses

Macaroni (1 livre) .... 4½ tasses — cuit 8 tasses

Mélasse (1 livre) .... 1⅓ tasse

Mie de pain frais (1 pain de 1 livre et 1 once) . 11 tasses

Noix écalées (1 livre) .... 3 à 4 tasses, hachées

Oeufs entiers (1 moyen) .... 2 onces

Oeufs entiers (5 moyens) .... 1 tasse

Oignons (1 livre) .... 4 à 8 oignons

Pêches (1 livre) .... 2½ tasses, tranchées

Poires (1 livre) .... 2½ tasses, cuites

Pois verts (1 livre) .... 1 tasse, écossés

Pommes (1 livre)
3 pommes moyennes tranchées 3 tasses

Pommes de terre (1 livre)
3 moyennes 2⅔ tasses tranchées

Prunes (1 livre) .... 4 tasses, cuites

Raisins secs (15 onces) .. .. 3 tasses

Rhubarbe (1 livre) .... 2 tasses, cuite

Riz, grain court ou grain long (1 livre)
2 tasses (cuit : 6 tasses)

Sucre à glacer (1 livre) .... 4 à 4½ tasses, tamisé

Thé (¼ de livre) .... 1½ à 2 tasses

Tomates (1 livre) .... 3 moyennes

REMARQUES

1 pinte impériale (canadienne)
40 onces fluides ou 5 tasses

1 chopine impériale (canadienne)
20 onces fluides ou 2½ tasses

SUBSTITUTIONS

On peut remplacer	Par :
1 once (1 carré) de chocolat non sucré	2 c. à soupe de cacao et 2 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de fécule de maïs (pour épaissir)	2 c. à soupe de farine
1 tasse de farine à gâteau	⅞ de tasse de farine tout-usage
1 tasse de miel	¾ tasse de sucre + ¼ de tasse de liquide
1 tasse de cassonade	⅞ de tasse de sucre + ¼ de tasse de mélasse
1 c. à thé de poudre à pâte	¼ de c. à thé de soda + ½ c. à thé de crème de tartre

LA FARINE TOUT-USAGE

Pour remplacer **1 tasse de farine tout-usage,** on peut utiliser les ingrédients suivants :

1 tasse + 2 c. à soupe de farine à gâteau.

⅓ de tasse de farine de maïs + ⅔ de tasse de farine tout-usage.

½ tasse de farine de maïs + ½ tasse de farine tout-usage.

¾ de tasse de son + ¼ de tasse de farine tout-usage.

½ tasse de farine de seigle + ½ tasse de farine tout-usage.

1 tasse de farine de seigle.

¾ de tasse de farine de blé entier + ¼ de tasse de farine tout-usage.



LE LAIT

Pour remplacer **1 tasse de lait,** on peut utiliser les ingrédients suivants :

½ tasse de lait évaporé + ½ tasse d'eau.

1 tasse de lait sur + ½ c. à thé de soda. (Dans ce cas il faut retirer 2 c. à thé de poudre à pâte de la quantité indiquée dans la recette.)

1 tasse de petit lait + ½ c. à thé de soda. (Retirer 2 c. à thé de poudre à pâte de la quantité indiquée dans la recette.)

1 tasse de lait écrémé + 2 c. à soupe de gras.

LE SUCRE

Pour remplacer **1 tasse de sucre,** on peut utiliser les ingrédients suivants :

1 tasse de cassonade, bien tassée.

¾ de tasse de miel. Réduire le liquide mentionné dans la recette de 3 c. à soupe.

1½ tasse de mélasse. Réduire le liquide mentionné dans la recette de 6 c. à soupe.

2 tasses de sirop de maïs. Réduire le liquide mentionné dans la recette d'½ tasse.

1½ tasse de sirop d'érable. Réduire le liquide mentionné dans la recette d'½ tasse.



LES ŒUFS EN POUDRE

Pour remplacer des **œufs entiers,** on peut utiliser des œufs en poudre de la façon suivante :

1 œuf entier = 2½ c. à soupe d'œuf en poudre + 2½ c. à soupe d'eau froide.

1 jaune d'œuf = 2 c. à soupe d'œuf en poudre + 2 c. à thé d'eau.

1 blanc d'œuf = 2 c. à thé d'œuf en poudre + 2 c. à soupe d'eau.

Placer l'eau dans un bol, la saupoudrer avec les œufs en poudre. Battre à la fourchette ou au malaxeur jusqu'à ce qu'on obtienne un mélange lisse. Pour incorporer le plus d'air possible dans le mélange, battre fortement

les œufs en poudre et l'eau pendant 1 minute.

On peut également tamiser les œufs en poudre sur les ingrédients secs requis par la recette et ajouter l'eau aux ingrédients liquides.

LA POUDRE À PÂTE

L'action de la poudre à pâte consiste à contrôler la hauteur, le grain et la texture d'un gâteau, pain éclair, etc... La poudre à pâte se détériore si la boîte n'est pas hermétiquement fermée et placée dans un endroit frais et sec. Elle perd aussi de sa force avec le temps.

Il y a 3 types de poudre à pâte

La poudre à pâte au phosphate (indiqué sur l'étiquette de la boîte) a une vitesse d'action moyenne.

La poudre à pâte au tartrate (indiqué sur l'étiquette) est la poudre à pâte à l'action la plus vive.

La poudre à pâte à double action, combinée d'acide phosphate et de sulfate d'aluminium de soude (indiqué sur l'étiquette) est la plus lente.

Pour remplacer **une poudre à pâte à double action,** demandée dans une recette, par une poudre à pâte phosphate :

Utiliser 2 c. à thé de poudre à pâte-phosphate pour chaque cuillerée à thé de poudre à pâte double action.

On peut remplacer 1 c. à thé de n'importe quel type de poudre à pâte par ½ c. à thé de soda et ¼ c. à thé de crème de tartre.

LE SODA À PÂTE
(Bicarbonate de soude)

Le soda à pâte est utilisé dans la cuisson des gâteaux, biscuits, etc... quand il y entre de la crème, du lait sur ou de la mélasse. Ces gâteaux et biscuits sont légers et savoureux. De plus, ils se conservent frais plus longtemps que ceux faits avec toute autre levure.

MÉTHODE NOUVELLE POUR UTILISER LE SODA À PÂTE

Pour utiliser le soda à pâte avec succès dans tous les genres de cuisson, sans avoir à recourir à la crème, au lait sur, etc... la quantité requise de soda à pâte est ½ c. à thé, pour chaque tasse de farine demandée dans une recette.

Ceci s'applique à une recette où l'on emploie 1 tasse de crème, de lait sur, de mélasse ou lait de beurre.

Si du lait frais est utilisé, on ajoute à la recette 2 c. à soupe de vinaigre.

MESURES MÉTRIQUES

1 kilogramme = 1,000 grammes = approximativement 2 livres

½ kilogramme = 500 grammes = approximativement 1 livre

250 grammes = approximativement ½ livre

125 grammes = approximativement ¼ de livre

50 à 60 grammes = approximativement 1 grosse cuillerée à soupe

30 grammes = approximativement 1 petite cuillerée à soupe

25 grammes = approximativement 1 grosse cuillerée à thé

4 à 6 grammes = approximativement 1 petite cuillerée à thé

2 grammes = approximativement ¼ de cuillerée à thé

10 grammes = approximativement pointe d'un couteau ordinaire

8 grammes = approximativement pointe d'un petit couteau

4 grammes = approximativement une pincée

ONCES ET GRAMMES COMPARÉS

1 once	= 29 grammes
2 onces	= 58 grammes
3 onces	= 85 grammes
4 onces	= 113 grammes
5 onces	= 142 grammes
6 onces	= 170 grammes
7 onces	= 198 grammes
8 onces	= 227 grammes
9 onces	= 255 grammes
10 onces	= 283 grammes
11 onces	= 312 grammes
12 onces	= 340 grammes
13 onces	= 369 grammes
14 onces	= 397 grammes
15 onces	= 425 grammes
16 onces	= 455 grammes



MESURES MÉTRIQUES EN TASSES

BEURRE ET TOUTE AUTRE MATIÈRE GRASSE :

50 grammes .... ¼ de tasse
100 grammes .... ½ tasse
200 grammes .... 1 tasse

LES FARINES :

100 grammes .... 1⅛ tasse
200 grammes .... 2¼ tasses

LES SUCRES :

100 grammes .... ¾ de tasse
200 grammes .... 1½ tasse

MESURES LIQUIDES

Le litre contient 10 décilitres.
1 décilitre, ¼ de chopine ou ½ tasse
½ litre ..... 1 chopine ou 2 tasses
1 litre .... 1 pinte ou 4 tasses
1 verre .... 2 décilitres
½ bouteille .... 1 chopine
240 grammes
1 tasse-mesure de 8 onces (débordante)
1 c. à soupe .... 15 à 16 grammes
1 c. à entremets ... 9 à 10 grammes
1 c. à café . 4 à 5 grammes

CONTENANCE

Cette table est préparée dans le but de donner la contenance moyenne des ustensiles de table mentionnés dans les recettes de cuisine française.

Un grand bol 350 grammes
Une assiette à soupe 250 à 300 grammes
Une tasse à déjeuner 200 à 250 grammes
Une tasse à thé 120 à 150 grammes
Une tasse à café .... 100 grammes
Un verre à eau 200 à 225 grammes
Un verre à Bordeaux 90 à 100 grammes
Un verre à Madère 50 à 60 grammes
Un verre à liqueur 25 à 30 grammes
Une cuillère à soupe 15 à 16 grammes
Une cuillère à entremets 9 à 10 grammes
Une cuillère à café 4 à 5 grammes
Un verre à vin ....¼ de tasse



POIDS MOYEN DE QUELQUES DENRÉES

Ail (1 grosse pointe) .. 7 grammes
Carotte (1 moyenne) 100 grammes
Céleri (1 branche) 30 à 40 grammes
Levure sèche ou fraîche (1 once) 30 grammes
Oeuf (1 gros)......... 53 grammes
Oignon (1 moyen).... 100 grammes
Poireau (1 gros) .40 à 50 grammes

ACCESSOIRES POUR MESURER

TASSES

Il y a deux genres de tasse-mesure, une pour les aliments secs, l'autre pour les liquides.

La tasse-mesure pour aliments secs est marquée « pleine » au bord, tandis que pour les liquides, la marque arrive au-dessous du bord pour éviter que le liquide déborde. Les tasses pleine-mesure sont marquées au quart, à la moitié et aux trois-quarts sur un côté et, sur l'autre, au tiers et aux deux-tiers. La bonne tasse-mesure contient 8 onces liquides. Une chopine contient 2½ tasses.

On vend aussi des petites tasses individuelles de ¼, ⅓ et ½ tasse. Si vous achetez un ensemble de ces tasses-mesure fractionnées, vérifiez-en l'exactitude à l'aide d'une tasse-mesure que vous savez exacte.

Il y a aussi les mesures deux-tasses, fractionnées de la même façon que les mesures une-tasse.

N'employer qu'une tasse-mesure faite par un manufacturier de réputation.

CUILLÈRES

Il faut aussi vérifier les cuillères-mesure, car il s'en vend qui ne sont pas exactes.

Un ensemble de cuillères-mesure comprend habituellement les grandeurs suivantes, toutes attachées à une rondelle :

¼ c. à thé
½ c. à thé
1 c. à thé
1 c. à soupe

Se rappeler qu'il y a 3 c. à thé par c. à soupe.

POUR MESURER LES LIQUIDES

Mettre la tasse-mesure sur la table. Y verser le liquide pour qu'il atteigne la marque de quantité voulue. Se pencher pour juger du niveau du liquide à l'œil. Pour mesurer une cuillerée de liquide, on prend ce que peut contenir la cuillère, ce qui explique qu'il y a 16 c. à soupe liquides par tasse contre 12 d'aliments secs.

POUR MESURER DIVERS ALIMENTS

Plusieurs aliments, qui ne sont ni secs ni liquides, se mesurent à la tasse : la viande hachée, les légumes en dés, les fruits tranchés ou écrasés, etc... Ces aliments ne présentent aucun problème ; un peu plus ou moins n'affectera pas les résultats. Mais, pour les mélanges à base de farine, de fécule de maïs, de gélatine, de gras ou de tout autre ingrédient liant, **il faut des mesures exactes.**

TABLEAU D'ÉQUIVALENCE DES MESURES FRANÇAISES

Aliments	Mesures en Grammes
Beurre	10 gr. ou 2¼ c. à thé
Cacao	10 gr. ou 3½ c. à thé
Cassonade	100 gr. ou ⅔ de tasse
Farine blé entier	100 gr. ou ¾ de tasse
Farine à pâtisserie	100 gr. ou 1 tasse
Farine tout-usage	100 gr. ou ¾ de tasse
Fécule de maïs	10 gr. ou 1 c. à soupe
Flocons d'avoine	100 gr. ou 1⅓ tasse
Gélatine	10 gr. ou 1 c. à soupe
Graisse	100 gr. ou ½ tasse
Riz	100 gr. ou ⅜ de tasse
Sucre	100 gr. ou ½ tasse
Sucre à glacer	100 gr. ou 1⅛ tasse

RÈGLES FONDAMENTALES POUR L'EMPLOI DE LA GÉLATINE GRANULÉE
(non aromatisée)

La gélatine granulée, en petites enveloppes, est un produit déshydraté, de sorte qu'il est nécessaire de « reconstituer » la gélatine pour l'utiliser dans la cuisson. Il y a plusieurs méthodes pour dissoudre la gélatine granulée.

Méthode 1 — Dissoudre 1 enveloppe de gélatine dans ¼ de tasse d'eau froide. Ceci permet à la gélatine de prendre de l'expansion, l'aidant ainsi à fondre complètement dans un liquide chaud.

Ajouter la gélatine dissoute au liquide bouillant. Brasser jusqu'à ce qu'elle soit fondue. On utilise cette méthode pour gelée de fruits, consommés en gelée, crèmes, etc...

Méthode 2 — Tremper 1 enveloppe de gélatine dans ¼ de tasse de liquide froid. Faire fondre ensuite la gélatine au-dessus de l'eau bouillante en brassant jusqu'à ce qu'elle soit claire. On utilise cette méthode pour faire des mousses, battues, tartes chiffon, où il n'entre aucun autre liquide.

Méthode 3 — Dissoudre 1 enveloppe de gélatine dans toute la quantité de liquide froid demandée dans la recette.

Porter le liquide juste à ébullition, la gélatine sera complètement fondue.

Une enveloppe de gélatine contient 1 c. à soupe de gélatine granulée.

4 à 5 feuilles de gélatine sont requises pour égaler 1 c. à soupe de gélatine granulée.

Pour démouler les plats à base de gélatine — aspics — mousses, etc..., huiler le moule avec de l'huile d'amandes douces (achetée à la pharmacie) ou de l'huile végétale.

COMMENT FOUETTER LA CRÈME DE TABLE

Mettre dans un bol 1¼ c. à thé de gélatine granulée, ajouter 2 c. à soupe d'eau froide. Mettre le bol sur l'eau chaude et brasser pour dissoudre complètement la gélatine. Retirer du feu et ajouter 1 tasse de crème de table, 1 pincée de sel. Bien mélanger et mettre au frais pour prendre légèrement. Fouetter. Ajouter un peu de sucre, parfumer et conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Pour un résultat plus rapide, mettre le bol de crème dans un bol plus grand rempli de cubes de glace. Battre avec batteur à main.

LE YOGHOURT

Le Yoghourt est d'origine roumaine et se consomme en grande quantité dans toute l'Europe centrale. Il faut avoir une culture de bactéries lactiques pour le préparer. Le seul endroit où l'on peut se le procurer dans la province de Québec, est l'Institut Rosell, La Trappe, Oka. On peut aussi en faire avec une pinte de lait et un pot de Yoghourt commercial, mais ce n'est pas aussi satisfaisant.

Le Yoghourt est un produit laitier fermenté d'apparence solide. On le prépare avec du lait entier ou écrémé auquel on ajoute une culture de bactéries lactiques. Cette culture, en se multipliant dans le lait, le transforme partiellement et lui confère de nombreuses propriétés bienfaisantes.

Le Yoghourt se caractérise surtout par sa valeur nutritive, sa grande digestibilité et ses propriétés hygiéniques.

Au point de vue nutritif, le Yoghourt contient tous les constituants du lait, sous une forme plus concentrée. Il renferme les protéines, les graisses, le lactose, les matières minérales et les vitamines du lait, l'aliment le plus complet et le mieux équilibré.

Le Yoghourt est plus digestible que le lait. Lorsque les bactéries lactiques du Yoghourt se multiplient, elles secrètent des diastases digestives qui, non seulement transforment

partiellement le lait, mais facilitent aussi la digestion des autres aliments.

Le Yoghourt est presque totalement liquéfié dans l'estomac après une heure d'ingestion alors que le lait n'y est liquéfié que dans la proportion de 45% environ trois heures après sa consommation. Par son acidité et ses ferments digestifs, le Yoghourt facilite la digestion.

Voilà pourquoi on le recommande fortement comme dessert après un repas volumineux ou difficile à digérer.

Le Yoghourt est un aliment protecteur. Les microbes nuisibles ou pathogènes ne se multiplient généralement pas en présence des bactéries du Yoghourt. Ce dernier est donc de la plus grande utilité dans les cas d'infections intestinales.

La consommation régulière du Yoghourt est recommandée autant aux personnes faibles, convalescentes ou malades qu'aux personnes en bonne santé, comme aliment et comme préventif.



MÉTHODE DE FABRICATION DOMESTIQUE DU YOGHOURT

1. Faire bouillir du lait de bonne qualité pendant au moins une minute. Pour l'obtention d'un Yoghourt plus solide, ajouter 1 ou 2 cuillerées à soupe de lait écrémé en poudre par pinte de lait, avant de le faire chauffer.

2. Refroidir le lait entre 115° et 118°F.

3. Ensemencer chaque pinte de lait avec 2 à 4 cuillerées à soupe (1 once) de culture de Yoghourt. Mélanger.

4. Répartir le lait ensemencé dans des verres, verres à gelée ou autres pots appropriés et fermer.

5. Déposer les verres ou pots de lait ensemencé dans une casserole. Verser dans la casserole de l'eau à 118°F., jusqu'au niveau du lait. Fermer la casserole.

6. Après 1½ heure d'incubation, reporter la température de l'eau à 118°F., et laisser l'incubation se poursuivre jusqu'à coagulation, ce qui requiert généralement de 2¾ à 4 heures. La poêle à frire électrique peut servir d'incubateur. Il s'agit simplement de l'ajuster à 110°-115°F., d'y déposer les récipients ensemencés et de laisser l'incubation se poursuivre jusqu'à coagulation.

7. Dès que le lait est caillé, mettre les pots au réfrigérateur ou dans un endroit frais. Le Yoghourt est prêt à être consommé après quelques heures de refroidissement.

Notes :

a) Tous les récipients ou ustensiles venant en contact avec le lait ou les cultures doivent être bien lavés et rincés à l'eau chaude.

b) La culture de l'Institut Rosell sert à la préparation d'une pinte de Yoghourt seulement. Lorsqu'on veut fabriquer à nouveau du Yoghourt on se contente d'ensemencer chaque pinte de lait avec 2 à 4 cuillerées à soupe du dernier Yoghourt fabriqué. Cette pratique peut durer un mois environ.

c) Les personnes qui n'aiment pas le Yoghourt naturel peuvent le préparer à la vanille, aux fraises, à l'orange, au chocolat, au café, etc... sans en diminuer la valeur nutritive ou hygiénique.

Voici comment :

1. Ajouter 2 à 4 cuillerées à soupe de sucre à chaque pinte de lait pendant qu'il chauffe.

2. Au moment de l'ensemencer avec la culture, ajouter l'essence désirée dans les proportions suivantes pour chaque pinte de lait.

a) Sirop de fruits : 5 à 6 cuillerées à soupe.

b) Vanille : quelques gouttes.

c) Café : ½ tasse.

d) Chocolat : 3 à 4 cuillerées à soupe de sirop de chocolat.

TEMPÉRATURES POUR BONBONS ET GLACES

Au Filé (Thread)	230°F. à 234°F.
Boule Molle (Soft Ball)	234°F. à 238°F.
Boule Ferme (Firm Ball)	244°F. à 248°F.
Boule Dure (Hard Ball)	248°F. à 254°F.
Boule très Dure (Very Hard Ball)	254°F. à 260°F.
Croquant léger (Light Crack)	270°F. à 295°F.
Croquant cassant (Hard Crack)	290°F. à 300°F.

CONTENANCE DES BOÎTES DE CONSERVE

Boîtes de 8 onces (1 tasse)	227 grammes
Boîte no 1 (2 tasses ou 16 onces)	454 grammes
Boîte no 2 (2½ tasses ou 20 onces)	566 grammes

Boîte no 2½ (3½ tasses ou 28 onces) 794 grammes

Boîte no 3 (4 tasses ou 32 onces) 908 grammes

Boîte no 10 (13 tasses ou 6 livres) 3 kilogr.



MÉTHODE ÉPROUVÉE À SUIVRE, POUR REMPLACER LE CHOCOLAT NON SUCRÉ PAR DU CACAO NON SUCRÉ

Utiliser 2 c. à soupe de cacao non sucré et 2 c. à soupe de beurre, margarine ou graisse végétale, pour chaque carré de chocolat de 1 once demandé par la recette. Procéder selon l'une des trois méthodes qui suivent :

Méthode 1 — Tamiser le cacao avec les ingrédients secs de votre recette. Ajouter le gras aux ingrédients mis en crème.

Méthode 2 — Fondre le gras requis et y ajouter le cacao. Bien mélanger sur feu lent ou dans le haut d'un bain-marie.

Méthode 3 — Après avoir délayé le cacao dans un peu de liquide froid, le brasser dans le liquide chaud demandé par votre recette. Ajouter le gras aux ingrédients mis en crème ou au liquide, selon les indications de la recette.

GRANDEUR DES MOULES À GÂTEAUX

Gâteaux Etagés	**Gâteaux Carrés**
8″ x 1¼″	8″ x 8″ x 2″
8″ x 1½″	9″ x 9″ x 2″
9″ x 1½″	

Moules à Pain

9″ x 5″ x 3″
10″ x 5″ x 3″
10″ x 6″ x 2″
11″ x 7″ x 1½″
12″ x 8″ x 2″
13″ x 9″ x 2″
15½″ x 10″ x 1″ (gâteau roulé)

Moules tubulaires (gâteaux-éponges, gâteaux des anges, etc.)

9″ x 3½″
10″ x 4″

Moules à gâteaux individuels

2½″ x 1¼″
3″ x 1½″

Moules anneaux (aspics, gelées, etc.)

De 3 tasses à 11 tasses
ou
De 1¼ pinte à 3 pintes

Moules à ressort

9″ x 3″

Assiettes à tarte

4″ - 5″ - 6″ - 7″ - 8″ - 9″ - 10″ x 1″
9″ x 2″

TEMPÉRATURES DU FOUR

Très lent (Gâteaux aux fruits, fèves au lard, etc...) : 250° à 275° F.

Lent — (Dinde, rôti, pouding au riz, etc...) : 300°F.

Modérément lent — (Viandes, volailles, etc...) : 325°F.

Modéré — (Gâteaux, casseroles, cuisine générale) : 350° à 375°F.

Modérément chaud — (Petits pains, poissons) : 400°F.

Chaud (Tartes, pommes de terre, biscuits à thé, etc...) : 425° à 450°F.

Très chaud — (Grillades, filets de poisson) : 475° à 550°F.



FRITURE

(Différentes méthodes)

Sauté au poêlon

Mettre une petite quantité d'huile dans un poêlon (2 à 4 cuillerées à soupe). Chauffer avant d'y mettre les aliments. Les faire dorer légèrement en retournant pour dorer les deux côtés.

Friture au poêlon

Manière facile de frire avec une plus petite quantité d'huile qu'ordinairement. La quantité d'huile utilisée varie selon la grandeur du poêlon et le genre d'aliments à frire. Pour faire cette friture, on doit mettre de ¼ à 1 pouce d'huile dans le poêlon. Chauffer l'huile, ajouter les aliments à frire en retournant pour faire dorer les deux côtés.

Friture profonde

Les aliments doivent être complètement immergés dans l'huile bouillante. Utiliser une casserole solide avec fond plat et assez grande pour laisser l'espace nécessaire lorsque l'huile bout et gonfle. Un panier à friture, permettant de placer et sortir aisément les aliments de l'huile chaude rend l'usage de la friture profonde plus facile, mais il n'est pas indispensable. Surchauffer les huiles et les graisses les rend impropres à la cuisson.

CONSEILS SUR LA FRITURE

1) Ne pas mettre une trop grande quantité d'aliments à la fois dans l'huile chaude.

2) Vérifier la température de l'huile avant d'y mettre à nouveau des aliments.

3) La friture profonde n'est pas coûteuse si on traite l'huile de manière à pouvoir l'utiliser une seconde fois. Pour cela, après chaque usage, il faut laisser l'huile refroidir légèrement et la tamiser dans un tamis tapissé de coton à fromage. Refroidir, couvrir et garder au réfrigérateur. Placer l'huile utilisée pour la friture dans un récipient différent de celui utilisé pour l'huile fraîche.

4) Si nécessaire, ajouter un peu d'huile fraîche à la friture employée une seconde fois.

5) Bien égoutter les aliments frits. Placer sans délai sur papier absorbant, froissé.

FRITURE PROFONDE : COMMENT VÉRIFIER LA TEMPÉRATURE DE L'HUILE À SALADE

Température	Temps requis pour dorer un cube de 1" de pain rassis
360°F.	50 secondes
365°F.	45 secondes
370°F.	45 secondes
375°F.	40 secondes
380°F.	35 secondes
385°F.	30 secondes
390°F.	25 secondes
395°F.	20 secondes

Laisser tomber dans l'huile le cube de pain d'un pouce. Le temps qu'il met à dorer indique la température de l'huile. Si le cube de pain brunit trop vite, ou pas assez vite, ajuster le feu avant d'essayer un autre cube de pain.

QUANTITÉS REQUISES POUR 50 PORTIONS

		Par Portion
Café instantané	1½ petite bouteille	¾ de tasse
Café moulu	1 à 1¼ livre	¾ de tasse
Carottes	16 livres	⅓ de livre
Chou pour salade	12 à 15 livres	⅓ de tasse
Crème	1¼ pinte	1½ c. à soupe
Dinde rôtie	35 à 40 livres, nettoyées	½ à ⅔ de livre
Jambon avec os	20 à 25 livres	⅓ de livre
Légumes en boîtes	11 boîtes no 2	½ tasse
Légumes congelés	13 boîtes de 10 onces	½ tasse
Oignons (en crème)	15 livres	½ tasse
Poisson, filets de (congelés)	13 boîtes de 1 livre	¼ de livre
Pommes de terre frites (congelées)	16 boîtes de 9 onces	3 onces (app.)
Pommes de terre (en purée)	25 livres	½ tasse
Porc, rôti de (longe)	25 livres	½ livre
Poulet rôti	35 à 40 livres, nettoyées	¾ de livre
Poulet en sauce	20 à 25 livres	½ tasse
Punch ou vin	2 gallons	⅔ de tasse
Salade de poulet	6¼ pintes	½ tasse
Saucisses	12½ livres	4 onces
Sucre	1⅛ livre	2 carrés
Tomates, jus de	4 boîtes de 46 onces	½ tasse
Thé	¼ de livre	¾ de tasse
Viande hachée	12½ à 15 livres	1 pâté de de 4 à 5 onces



CAFÉ POUR 50

2 gallons d'eau froide
Coton à fromage, (1 verge de large par 2 verges de long, plié en deux)
1 livre de café moulu, régulier
3 œufs entiers, légèrement battus
3 coquilles d'œufs, broyées

Porter l'eau à ébullition. Rincer le coton à fromage dans l'eau froide. Mélanger le café, les coquilles d'œufs et ½ tasse d'eau froide. Ajouter les œufs battus et mettre le tout dans le sac de coton à fromage. Attacher sans trop serrer, avec une corde assez longue pour permettre d'attacher le sac à la poignée de la soupière et pour que le sac soit en même temps bien submergé dans l'eau. Laisser mijoter à feu lent (ne pas bouillir) pendant 10 minutes. Laisser reposer hors du feu. Garder le café chaud sans le laisser bouillir.

LÉGUMES (QUELLES QUANTITÉS ACHETER POUR 4 PORTIONS)

Quantité	Légumes	Portions
1 livre	Asperges	4
1 livre	Aubergine	4
1 livre	Betteraves	4
1½ livre	Brocoli	4
1 livre	Carottes (cuites)	4
1 livre	Carottes (râpées)	6
1 livre	Choux de Bruxelles	5
1 livre	Chou vert (haché)	6
1 livre	Chou vert (cuit)	4
1½ livre	Chou-fleur	4
2 livres	Epinards	4
1 livre	Haricots verts ou blancs	4
1 livre	Navets	4
1 livre	Petits oignons (cuits)	4
1 livre	Panais	4
1 livre	Patates sucrées	4
2 livres	Pois en cosses	4
1 livre	Pommes de terre moyennes	4

RÔLE DES VITAMINES DANS L'ORGANISME

Les aliments contiennent les vitamines nécessaires à l'homme. Mais ce dernier les élimine ou les détruit souvent par le raffinage, par la cuisson ou par toute autre manipulation des aliments, faussant ainsi leur équilibre naturel et leur comportement dans l'organisme.

Les vitamines sont en effet surtout des facteurs d'utilisation nutritive. Leur rôle dans l'organisme est précis. Leur absence provoque des troubles caractéristiques.

Solubles dans l'eau:

C Equilibre du sang et des humeurs. Destruction des toxines. Résistance à l'infection. Utilisation du fer. L'absence de vitamine « C » provoque le scorbut.

B^1 Equilibre nerveux. Assimilation des glucides (pain, pâtes, amidon, fécule, sucre, etc...).

B^2 Equilibre nutritif. Facteur d'appétit, d'utilisation nutritive, de croissance. Leur absence provoque la constipation, la dénutrition, le béribéri (B^1).

Solubles dans les graisses :

A Croissance, résistance aux infections, entretien en bon état de la «VUE». Son absence provoque l'arrêt de la croissance et des troubles visuels allant jusqu'à la cécité.

D Formation des os et des dents, du squelette. Utilisation du calcium fourni par les aliments. Cette vitamine se forme par l'action des rayons du soleil sur la peau. Son absence provoque le rachitisme.

E Vitamine dite de la reproduction. Equilibre nerveux et musculaire. Son absence provoque notamment la stérilité.

Toutes ces VITAMINES sont nécessaires à l'homme.



Effet de la cuisson

La vitamine la plus sensible à la cuisson est la vitamine « C ». Elle disparaît presque totalement de tous les légumes et fruits cuits, surtout à l'eau.

La seconde victime est la vitamine « B^1 ».

La vitamine « A » est un peu moins sensible à la chaleur.

Les autres ne subissent pas de pertes notables.

Effet du raffinage.

Le raffinage porte principalement sur les produits de céréales (farines, pain, pâtes, etc.), et sur le sucre.

Les victimes du raffinage sont surtout : les vitamines « B^1 », puis « B^2 », puis « E », pour les céréales ; les vitamines « B^1 », puis « B^2 » pour le sucre.

Les meilleures sources de vitamines.

En premier lieu viennent les fruits de la terre, puis les salades, quelques crudités ; très loin derrière, les fruits de la mer (comme les huîtres).

La plus nécessaire à l'homme est la vitamine « C » que l'on trouve surtout dans les fruits et qui est facilement détruite par la cuisson. Les

fruits crus constituent donc un des meilleurs aliments de l'homme.

Les vitamines sont particulièrement favorables à l'homme lorsqu'il les consomme à leur état maximum de déconcentration et, plus spécialement lorsqu'elles sont diluées dans le jus ou le suc des fruits, surtout pour la vitamine « C ».

Les meilleurs fruits sont donc ceux qui contiennent le moins de vitamines « C » (pour un poids donné) : la poire, le raisin, l'abricot (plus riche en « A »), la figue, puis la pêche, la pomme, etc... c'est-à-dire les fruits doux, frais et mûrs.

Les fruits farineux ou très sucrés sont de bonnes sources de vitamines « B », les fruits oléagineux des sources de vitamines « E ».

Les fruits apportent à l'homme toutes les vitamines qui lui sont nécessaires, moins, bien entendu, la vitamine « D » qu'il reçoit en s'exposant aux rayons du soleil.

Autres sources de vitamines.

Ajouter à la salade un peu de persil et quelques gouttes de citron. En cas de pénurie de fruits doux, on recourt aux fruits acides (oranges, mandarines, cassis, groseilles) mais modérément.

La levure de bière sèche est la plus riche de vitamine « B^1 » et une source riche de vitamine « B^2 ».

Le lait écrémé sec contient les vitamines « B ». C'est également une riche source de calcium.

L'huile de foie de morue est riche en vitamines « A » et « D ».

Crudités, condiments, huile de foie de morue, germes de blé, levure de bière et lait écrémé constituent des sources riches en vitamines « A », « B », « C », « D » et « E ».



Equilibre alimentaire et équilibre des aliments.

La cuisson et le raffinage, entre autres manipulations, éliminant une partie des vitamines des aliments, l'homme ne peut les absorber intégralement (légumes, céréales, etc...). Il y a donc déficit.

Cette perte est compensée par l'apport, dans le régime ordinaire de l'homme civilisé, d'aliments d'origine animale (viande, poisson, œufs, fromages, etc...), qui contiennent en excès les vitamines qui risquaient de lui faire défaut.

L'équilibre vitaminique se trouve ainsi à peu près maintenu.

Les vitamines dans les aliments.

L'abricot se distingue par sa richesse en vitamine « A », proportionnelle à sa coloration et à sa maturité. C'est un fruit précieux notamment pour la croissance de l'enfant à tout âge.

L'abricot sec ne contient plus de vitamine « C ».

Ail. Bonne source de vitamine « C ».

Amande. Riche en vitamine « E » par son huile. Ce fruit azoté est associé avec avantage à certains fruits légèrement acides, comme la pomme mais en quantité modérée, à cause de sa concentration. Ne jamais employer d'amandes amères.

Ananas. Contient respectivement 45% « C », 7% « B^1 », 4% « B^2 », 4% « A ». Fruit rarement doux en nos régions, parce que cueilli avant maturité.

Arachide. Cette légumineuse, dont les graines sont communément désignées sous le nom de cacahuètes, sert à faire l'huile qui porte le même nom. C'est une très riche source de vitamines « E » et « B^1 ».

Avoine. Les flocons d'avoine constituent un excellent aliment parce qu'ils contiennent la totalité des vitamines « B^1 » de cette céréale, qui en facilitent l'assimilation, à condition de ne pas prolonger la cuisson. Pour cela, on met les flocons à tremper quelque temps à l'avance, on ajoute de l'eau ou du lait et, en quelques minutes, on obtient un délicieux potage qu'on agrémente d'un peu de beurre et de sel ou de miel et sucre.

Carotte. Un des meilleurs légumes-racines. Sa richesse en vitamine « A » est proportionnelle à sa coloration. Les plus rouges sont les meilleures. Les plus fraîches aussi.

Céleri Vert. Riche en « C », moins en « A ».

Datte. Excellent fruit des pays chauds, riche en vitamine « B^1 » par son sucre, la datte gagne à être associée en petite quantité aux fruits doux, aqueux et oléagineux. Sa concentration la rend indigeste si on en abuse.

Epinard. L'épinard est une des plus riches sources de pro-vitamine « A ». L'épinard doit sa richesse en « A » à la coloration intense de ses feuilles grasses.

Consommé plusieurs jours après la cueillette, il perd une grande partie de ses éléments vitalisants.

Foie de Veau. Organe d'animal jeune, le foie de veau est l'un des

meilleurs aliments et l'un des plus riches en vitamines.

Le meilleur mode de cuisson est le gril. Accommoder d'un peu de persil, également riche en « A » et en « C ». (135 calories).

Fraise. Fruit acide, riche en vitamine « C ». La teneur en « C » double dans la fraise des bois avec l'acidité du fruit.

Les meilleures sont les plus sucrées, ce sont aussi les plus riches en vitamines « B ».

Fraises et Bananes. Constituent une excellente association.

Lait fraîchement caillé. Ce lait contient toutes les vitamines du lait frais non altéré.

Le lait fraîchement caillé entier est un aliment de premier ordre. Il est aussi bienfaisant pour les reins que les fruits doux ou les légumes-fruits à eau de végétation. Il est de plus un excellent agent de désinfection intestinale. Enfin, il se digère infiniment mieux que le lait frais chez l'adulte qui n'a pas dans son estomac le labferment qui, chez l'enfant, permet son utilisation normale.





Les vitamines dans les aliments

Aliments	Vitamine "A"	Vitamine "B1"	Vitamine "C"	Vitamine "B2"
Abricots	AA	—	CC	bb
Agneau	— à A	B	— à C	bb
Amandes	A	BB	—	bb
Ananas, cru, en boîte	A	BB	CC	b
Arachides, Beurre d'arachides	A	BB	—	b
Asperges	A	—	CC	—
Atocas (ou jus)	A	—	CC	—
Aubergine	A	B	C	bb
Avocado	AA	BBB	C	bb
Aveline	—	BB	—	bb
Babeurre	A	BB	C	bbb
Bacon	— à A	B à BB	—	bb
Banane	A à AA	B à BB	CC	bb
Betteraves (feuilles)	AA	BB	—	bbb
Betteraves (racines)	A	B	C	b
Beurre*	AAA	—	—	—
Blancs d'œufs	—	—	—	bb
Blé d'Inde, jaune	AA	BB	—	b
Bœuf	A	BB	— à C	bb
Brocoli	AAAA	BB	C	bbb
Cantaloup	AA	BB	CCC	bb
Carottes	AAA	BB	CC	bb
Céleri, feuilles vertes	AA	BB	—	—
Céleri, tiges blanchies	— à A	BB	CC	—
Cerises	AA	B	CC	—
Cervelle	A	BB	—	—
Chou, cuit	A	BB	C	bb
Chou, vert, cru	AA	BB	CCC	bb
Chou chinois	AA	BB	CCC	b
Choucroûte	A	B	C à CC	—
Chou-fleur	A	BB	C	bb
Citrouille	AA	B	C	b
Cœur	A	BB	C	bbb
Concombre	— à A	B	CC	b
Courge, d'été	A	B	—	b
Courge, Hubbard	AAA	B	—	b
Crème	AAA	BB	C	bbb
Crème glacée	AA	BB	C	bbb
Cresson	AAA	BB	CCC	bb
Crevettes	A	—	—	—
Dattes	A	BB	—	b

* Fournit une petite quantité de Vitamine « D ».



Aliments	Vitamine "A"	Vitamine "B¹"	Vitamine "C"	Vitamine "B²"
Endives	AA	—	C	—
Epinards	AAA	B	CC	bb
Escarole	AAA	—	C	bb
Farine d'avoine .	— à A	BB	—	b
Farine de blé d'Inde, jaune	A à AA	B	—	—
Feuilles de pissenlits	AAA	BB	C	bb
Fèves sèches ou en boîte	A	BB	—	b
Figues . .	A	—	C à —	b
Foie . .	AA à AAA	BB	C	bbb
Fraises . .	A	B	CCC	—
Framboises .	AA	B	CCC	—
Fromage, « cottage » ..	A	—	—	b
Fromage, lait entier* ..	AA à AAA	—	—	b
Germes de blé	AA	BBB	—	bb
Gras de bœuf	AA	—	—	—
Haricots	AA	BB	CC	bb
Huile de blé d'Inde ...	A	—	—	—
Huîtres	AA	BB	C	bb
Jambon	— à A	BB	—	bb
Jus de citron	A	BB	CCC	bb
Jus de raisins	—	B à —	—	— à b
Kohlrabi	—	B	C	—

* Fournit une petite quantité de Vitamine « D ».

Aliments	Vitamine "A"	Vitamine "B¹"	Vitamine "C"	Vitamine "B²"
Lait, condensé	AAA	BB	C	bbb
Lait, écrémé, en poudre ou frais ...	A	BB	C	bbb
Lait, entier « bouillant »	AAA	BB	C	bbb
Lait, évaporé	AAA	BB	—	bbb
Laitue	A à AA	BB	CC	bb
Levure	—	BBB	—	bbb
Lime	—	—	CC	—
Marrons	—	B	—	b
Mélasse	—	B	—	—
Melon d'eau	A	B	CCC	b
Mûres	AA	B	—	—
Navet	— à A	B	CC	b
Navet, feuilles	AAA	BB	CCC	bb
Noix de Brésil	A	BB	—	bb
Noix de Coco .	A	BB	—	bb
Noix de Grenoble	A	BB	—	—
Oeufs ou jaunes d'œufs*	AAA	B à BB	—	bbb
Oeufs de poissons	AA	BB	—	—
Oignons, crus	— à A	B	CC	b
Oignons, cuits	— à A	B	C	b
Orange (ou jus)	A	BB	CCC	bb
Orange (zeste)	A	B	CC	—
Orge, entière	A	BB	—	b


* Fournit une petite quantité de Vitamine « D ».



Aliments	Vitamine "A"	Vitamine "B[1]"	Vitamine "C"	Vitamine "B[2]"
Pacanes	A	BB	—	—
Pain blanc, à l'eau	—	B	—	—
Pain blanc, au lait	A	B	— à C	b
Pain, blé entier, à l'eau	A	BBB	—	b
Pain, blé entier, au lait	AA	BBB	— à C	bb
Pamplemousse (ou jus, frais ou en boîte)	A	BB	CCC	bb
Panais	— à A	BB	—	—
Patates	AAA	BB	CC	b
Pêches, crues	A à AA	B à BB	CC	b à bb
Persil	AAA	BB	CCC	—
Piments verts	AA	BB	CCC	—
Pimientos	AAA	—	CCC	—
Poires	—	BB	C	bb
Pois, séchés	A	BB	—	bb
Pois verts	AA	BB	CCC	bb
Poisson, gras*	A	B	—	b
Poisson, maigre	— à A	B	—	b
Pommes	A	B à BB	CC	bb
Pommes de terre	A	BB	CC	b
Porc	— à A	BB	—	bb

* Fournit une petite quantité de Vitamine « D ».

Aliments	Vitamine "A"	Vitamine "B[1]"	Vitamine "C"	Vitamine "B[2]"
Poulet	—	BBB	—	bbb
Pruneaux	AA	BB	—	bb
Radis	— à A	BB	CC	—
Raisins	A	B	C à —	b
Raisins secs	—	B	—	b
Riz	A	B	—	—
Riz, blanc	—	—	—	—
Riz, grain entier ou brun	A	BB	—	b
Rognons	AA	BB	C	bbb
Romaine	AA	BB	—	bb
Rutabaga	— à A	BB	CCC	—
Saumon, en boîte	A	—	—	bb
Seigle, entier	A	BB	—	b
Son de blé ou blé entier	A	BB	—	b
Tomates, crues ou en boîte	AA	BB	CCC	b
Veau	— à A	B	—	bb

* Fournit une petite quantité de Vitamine « D ».

Sels minéraux

CALCIUM

Les aliments qui suivent sont énumérés par ordre d'importance quant à leur teneur en calcium calculée d'après une portion moyenne.

Lait.
Fromage, canadien ou Cheddar.
Fromage suisse.
Chou-fleur.

Légumes frais (groupe A) :

Feuilles de navets.
Cresson.
Brocoli.
Feuilles de pissenlits.
Huîtres.
Fèves sèches.

Légumes frais (groupe B) :

Kohlrabi, Rutabagas.
Navets, Panais.
Poireaux.
Haricots.
Chou.
Carottes.
Laitue.
Céleri.
Fraises, Oranges.
Avelines, Amandes.
Fromage cottage, Oeufs.
Figues, Dattes.
Raisins, Pruneaux.
Mélasse, Poisson.
Fèves de Lima, Pois séchés.
Pain, Viande.
Farine d'avoine.
Framboises, Mûres.
Bleuets.
Poires, Abricots.
Bananes.
Pommes.

FER ET CUIVRE

Les aliments qui suivent sont énumérés par ordre d'importance quant à leur teneur en fer et en cuivre d'après une portion moyenne.

Foie, bœuf.
Cœur, Huîtres.
Bœuf, Veau.

Légumes (groupe A) :

Feuilles de navets.
Feuilles de betteraves.
Feuilles de pissenlits.
Cresson.
Epinards.
Brocoli.

Fèves, Pois, Lentilles, séchés.
Agneau.
Porc.
Volaille.
Oeufs.
Mélasse.
Fruits, séchés.
Abricots.
Pêches.
Groseilles.
Dattes.
Pruneaux.
Raisins.
Figues.

Légumes (groupe B) :

Escarole.
Choux de Bruxelles.
Haricots.
Pommes de terre, blanches.
Citrouille.
Betteraves, Carottes.
Chou.

Poisson.
Amandes.
Noix de Brésil.
Noix de Grenoble.
Farine d'avoine.

Fruits frais :

Raisins.
Fraises.
Bananes, Abricots.
Oranges.
Pêches.



PHOSPHORE

Les aliments qui suivent sont énumérés par ordre d'importance quant à leur teneur en phosphore, calculée d'après une portion moyenne.

Foie, Viande maigre.
Veau, Volaille, Poisson.
Agneau, Porc, Bœuf.

Viandes glandulaires :

Ris.
Rognons.
Cœur, Cervelle.

Lait, Huîtres, Fromage.
Fèves, Pois, Lentilles, séchés.
Oeufs, Farine d'avoine.

Légumes frais (groupe A) :

Chou-fleur.
Citrouille, Pois.
Pommes de terre blanches.
Feuilles de navets.
Haricots.
Navets.

Noix de Brésil, Noix d'acajou
Amandes, Arachides, Noix de Grenoble.
Avelines, Pain.

Légumes (groupe B) :

Choux de Bruxelles.
Blé d'Inde.
Panais, Brocoli.
Betteraves, Carottes.
Chou, Tomates.
Raisins.

Le nombre de calories dans des portions moyennes



Aliments	Calories
Abricots, cuits, 3 grosses moitiés avec 2 c. à soupe de jus	100
Abricots déshydratés, 9 moitiés	100
Abricots, frais, 5	100
Agneau, côtelette grillée, 1 (2 pouces d'épaisseur)	100
Agneau, rôti, 4 onces	225
Amandes, 5, au chocolat	100
Amandes, 12, écalées	100
Amandes, hachées, 1 tasse	550
Ananas, en boîte, 1 tranche, 3 c. à soupe de jus	100
Ananas, en boîte, râpé, ¼ de tasse	100
Ananas, frais, 1 tranche de ¾ de pouce d'épaisseur	50
Ananas, jus, 1 tasse	150

Aliments	Calories
Arachides, beurre d', 1 c. à soupe	100
Arachides, écalées, ¼ de livre	620
Artichaut français, 1	158
Asperges, 10 grosses tiges, avec beurre	150
Asperges, 10 grosses tiges, avec Hollandaise	240
Asperges, 10 grosses tiges, sans beurre	50
Asperges, soupe, crème d', ½ tasse	100
Avelines (8 à 10)	100
Avocado, ½	120 à 300
Babeurre, 1 tasse	84
Bacon, grillé, 4 petites tranches	100
Bacon, gras, 1 c. à soupe	100
Banane, grosseur moyenne	100
Battue au chocolat	400
Beigne	200
Betteraves, 2, de 2 pouces de diamètre	50
Betteraves, feuilles, ½ tasse	22
Beurre, 1 c. à soupe	100
Biscuits à la poudre à pâte, 4 petits biscuits	200
Biscuits Graham, 2½	100
Biscuits, soda, 2	50
Blé d'Inde, céréale (corn flakes), ¾ de tasse	100
Blé d'Inde, en boîte, ⅓ de tasse	100
Blé d'Inde, frais, en épi, 1 épi de 6 pouces de long	50
Bleuets, frais, ½ tasse	50
Bœuf, côte, rôtie, maigre, tranche de 5″ x 2½″ x ¼″	100
Bœuf, haché, grillé, galette de 2½ pouces de diamètre, ⅞ de pouce d'épais	100
Bœuf, pain à la viande, 1 tranche de 4″ x 6″ x ⅛″	100
Bœuf, ragoût, 1 tasse	250
Bœuf, salé, bouilli, maigre, 3 onces	100
Bœuf, steak de ronde, maigre, 4 onces	170 à 220

Aliments	Calories
Bœuf, steak maigre grillé, tranche de 2″ x 1½″ x ¾″	100
Bouillon, 1 tasse	25
Brocoli, 1 tasse	45
Cacao, poudre, 1 c. à soupe	40
Canard, 4 onces	234
Cantaloup, ½	50
Carottes, cuites, ½ tasse	30-40
Céleri, ⅔ de tasse	15
Céleri, soupe, crème de, par tasse	200
Céréale de blé, séchée, 1 once	100
Cerises, 10 grosses	50
Chapelure, pain frais, 1 tasse	150
Chapelure, sèche, 1 tasse	400
Chocolat, au lait, sucré, tranche de 2½″ x 1″ x ⅛″	100
Chocolat, battue au lait, grand verre	465
Chocolat, biscuit à la cuillère, 2 pouces de diamètre	60
Chocolat, bonbon à la crème, morceau moyen	80 à 100
Chocolat, éclair	260 à 400
Chocolat, fudge, cube de 1 pouce	80 à 90
Chocolat, gâteau, 1 petit morceau	200
Chocolat, menthe à la crème, 1½ pouce de diamètre	100
Chocolat, noix, caramel, 1 cube	100
Chocolat non sucré, 1 once	173
Chocolat, non sucré, 1 c. à soupe, râpé	29
Chou, cru, haché, ½ tasse	13
Chou, cuit, ½ tasse	32
Chou, râpé, salade de ½ tasse	50
Choucroute, ¾ de tasse	25
Chou-fleur, ½ tasse	25
Choux de Bruxelles, 6	50

Aliments	Calories
Citron, 1	30
Citron, jus, 1 c. à soupe	5
Citron, tarte meringuée au, ⅙ d'une tarte de 9″	450
Citrouille, cuite, ½ tasse	35
Citrouille, tarte, ⅙ d'une tarte de 9″	225
Compote de pommes, ⅜ de tasse	100
Concombre, 10 pouces de long	50
Consommé, 1 tasse	25
Cossetarde, ½ tasse	100
Courge, Hubbard, cuite, ½ tasse	50
Courge, tarte, ⅙ d'une tarte de 9″	225
Crème de tapioca, ½ tasse	100
Crème épaisse, 40%, 1 c. à soupe	60
Crème fouettée, 1 c. à soupe	35
Crème légère, 18%, 1 c. à soupe	30
Crème glacée, commerciale, vanille, ⅜ de tasse	100
Cresson, ½ paquet	10
Dattes, 3 ou 4	100
Epinard, ¾ de tasse	25
Epinards, soupe, crème aux, 1 tasse	150
Farine d'avoine, cuite, ½ à ¾ de tasse	100
Farine de blé d'Inde, cuite, ⅓ de tasse	50
Farine de blé d'Inde, non cuite, ½ tasse	252
Fèves au lard, en boîte, ⅓ de tasse	100
Fèves de Lima, déshydratées, ½ tasse, non cuites	273
Fèves de Lima, fraîches ou en boîtes, ½ tasse	100
Fèves, sèches, ½ tasse, non cuites	342
Figues, séchées, 1½	100
Flétan, cuit, 3 onces	85 à 110
Foie, ¼ de livre	145 à 220
Fraises, fraîches, ½ tasse	50

Aliments	Calories
Fraises, « shortcake »	480
Fraises, « shortcake » avec crème fouettée	530
Framboises, fraîches, ½ tasse	45
Fromage, à la crème, morceau de 2″ x 1″ x ⅜″	100
Fromage, canadien, râpé, 1 c. à soupe	33
Fromage, cube de 1 pouce	70
Fromage, cottage, 5 c. à soupe	100
Fromage, soufflé, ½ tasse	100
Galette (Griddle cake) 1 (4 à 6 pouces)	100
Gâteau, 2 œufs, cube de 1¾″	100
Gâteau aux fruits, 1 tranche de ⅞″ x 1⅞″ x ⅜″	100
Gâteau éponge, à l'eau chaude, 2″ x 2¾″ x ⅞″	100
Gaufre, 1 (6 pouces de diamètre)	250
Ginger ale, 1 tasse	72
Glace au chocolat	350
Grains de maïs, grillés et éclatés, 1½ tasse	100
Groseilles, fraîches, ½ tasse	34
Guimauves, 5	100
Haricots, ½ tasse	22
Huîtres, d'après la grosseur, chacune	6 à 16
Jambon, ¼ de livre	270 à 400
Lait, écrémé, 1 tasse	88
Lait, entier, 1 tasse	170
Lait, évaporé, ½ tasse, non dilué	175
Laitue, ¼ de tête	12
Laitue, ¼ de tête avec vinaigrette	100 à 150

Aliments	Calories
Macaroni, au fromage, ⅔ de tasse	200
Macaroni, cuit, ½ tasse	67
Macarons, chacun	50
Maquereau, ¼ de livre	85 à 100
Marrons, 7 moyens	100
Mayonnaise, 1 c. à soupe	100
Melon d'eau, ¾ de tranche, 6 pouces de diamètre	100
Miel, 1 c. à thé	25
Morue, en crème, ½ tasse	100
Navet, ½ tasse	25
Navet, feuilles, ½ tasse	35
Noix de Brésil, 2	100
Noix de coco, râpée, 1 c. à soupe	34
Noix de Grenoble, 16 moitiés	100
Oeuf	70 à 75
Oeufs, battue aux, 1 tasse	200
Oeufs brouillés, ¼ de tasse	100
Oignons, cuits, 3 à 4, petits	50-60
Olives, chacune	15
Orange, grosse	100
Orange, jus, 1 tasse	133
Pacanes, 6 noix écalées	100
Pain blanc, tranche de ½″ d'épais	50
Pain brun, tranche de ½″ d'épais	52
Pain de blé d'Inde, morceau moyen	120

Aliments	Calories
Pain de blé entier, 50%, tranche de ½″ d'épais	75
Pain de seigle, tranche de ½″ d'épais	70
Palourdes, 6	50
Pamplemousse, ½, grosseur moyenne	100
Panais, 1 (7 pouces de long)	100
Patate, 1 moyenne	140
Pâtisserie française, moyenne	453
Pêches, en boîte, 1 grosse moitié, avec 1½ c. à soupe de jus	50
Pêche, fraîche, 1 petite	35
Petit pain (muffin), 1	125 à 150
Piment vert, moyen	20
Poireaux, 3 (5 pouces de long)	45
Poires, en boîte, 1 moitié avec 1 c. à soupe de jus	34
Poires, fraîches, 1 moyenne	50
Pois, frais, cuits, ⅜ de tasse	50
Pois, séchés, ¼ de livre	400
Pois, soupe aux, crème aux, 1 tasse	150
Pomme, 1 grosse	100
Pomme, cuite, 2 c. à soupe de sucre	200
Pommes, tarte aux, ⅙ d'une tarte de 9″	300-350
Pomme de terre, 1, moyenne, blanche	100
Pommes de terre, frites, 8 à 10	100
Pommes de terre, salade de, ½ tasse	210
Porc, ¼ de livre	300-620
Porc, côtelette, grillée, 1, gras non inclus	200
Porc, saucisses de, cuites, 2 saucisses de 2″ de long	100
Poulet, rôti, tranche de 4″ x 2½″ x ¼″	100
Poulet, salade de, ½ tasse	200
Pruneaux, moyen, 1	25
Radis, moyen, 1	3
Raisins, ¼ de tasse	100

Aliments	Calories
Raisins de Corinthe, secs, ¼ de tasse	126
Raisins, grosse grappe	100
Raisins, jus, ½ tasse	100
Raisins, Malaga, 20 à 25	100
Raisins, tarte aux, ⅛ d'une tarte de 9″	450
Rhubarbe, cuite et sucrée, ½ tasse	100
Rhubarbe, tarte, ⅛ d'une tarte de 9″	280
Riz, cuit à la vapeur, ½ tasse	70
Riz, pouding simple, ½ tasse	200
Riz, pouding avec 1 œuf, ½ tasse	133
Sardines, en boîte, 2 (de 3″ de long)	50
Sauce au beurre ferme (hard sauce), 1 c. à soupe	100
Saucisse de Bologne, tranche de 2⅛″ de diamètre, ½″ d'épais	100
Saucisse de Francfort, 1	100
Saumon en boîte, ½ tasse	100
Semoule cuite, ¾ de tasse	100
Sirop de blé d'Inde, 1 c. à soupe	75
Sirop d'érable, 1 c. à soupe	67
Sucre, 1 c. à thé	17

Aliments	Calories
Tapioca aux pommes, ½ tasse	205
Tarte anglaise (mince), ⅛ d'une tarte de 9 pouces	450
Thon, en boîte, sans huile, ¼ de livre	140
Thon, en boîte, avec huile, ¼ de livre	315
Tomates, en boîte, ½ tasse	25
Tomates, fraîches, 1 grosse	50
Tomates, jus, 1 tasse	50
Tomates, soupe aux, crème de	225
Veau, ¼ de livre	115-200
Vinaigrette, 1 c. à soupe	67



Couteaux


COUTEAU À TRANCHER, POUR RÔTI
COUTEAU DE BOUCHER
COUTEAU À ÉPLUCHER
COUTEAU À DÉSOSSER
COUTEAU À STEAK
COUTEAU À TRANCHER POUR STEAK ET VOLAILLE
COUTEAU DE CUISINIER FRANÇAIS
COUTEAU À TRANCHER LE JAMBON
COUTEAU À PAMPLEMOUSSE
COUTEAU À TOUTES FINS
COUPERET
COUTEAU À PAIN ET À GÂTEAU

LES HORS-D'OEUVRE ET CANAPÉS

Les hors-d'œuvre sont des aliments froids que l'on sert au début du repas du midi et quelquefois du repas du soir. Ils sont comme une introduction ou une préface à ce qui doit suivre, il ne faut donc pas les faire trop importants, lorsque le plat principal est composé d'une grosse pièce de viande rôtie ou d'un plat plutôt riche.

Leur prix de revient est assez élevé, si l'on fait exception des salades. Les familles ayant un budget alimentaire modeste doivent les éviter. La variété des hors-d'œuvre est si grande que l'on peut facilement en faire un repas. On peut les servir en nombre réduit, arrangés sur un seul plat d'une manière attrayante. Quand on choisit les hors-d'œuvre d'un repas, on doit éviter d'y introduire des aliments qui se retrouveront au même repas, telle qu'une salade de tomates, s'il doit y avoir des tomates farcies, une salade de pommes de terre, si la viande est accompagnée de pommes frites ou en purée, etc. De même il faut éviter les hors-d'œuvre très piquants ou très épicés comme certaines saucisses ou des anchois, etc., si le repas doit comporter une sauce délicate à saveur subtile. En somme, les hors-d'œuvre sont affaire de goût, de tact, et aussi d'expérience. De quoi sont-ils composés ? D'œufs, de pâtés, de jambon, de rillettes, de conserves, de poissons, anchois, sardines, thon, huîtres, charcuterie de tout genre et de légumes.

Servir les hors-d'œuvre au début des repas, les ayant placés sur la table avant d'inviter les convives à s'y asseoir. A chaque place une assiette, un petit couteau et une fourchette. Si l'on désire les accompagner d'un vin, ce doit être un vin blanc sec, tel que les Graves, les Meursault, les vins d'Alsace, etc.

HORS-D'ŒUVRE À BASE DE LÉGUMES

Céleri en branches, radis, champignons frais marinés et beurre.

Pour chaque ½ livre de champignons

1 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe d'huile d'olive
¼ de c. à thé de marjolaine
1 échalote émincée
½ c. à thé de sel
¼ de c. à thé de poivre

Peler les champignons, enlever les queues et les mélanger avec tous les ingrédients. On ne cuit pas les champignons ; ils se préparent une ou deux heures d'avance. Les réfrigérer jusqu'au moment de servir. Les saupoudrer de persil haché fin.

Tranches de tomates placées en éventail dans l'assiette, carottes crues finement râpées, aromatisées avec un peu de jus de citron, du poivre, du sel et très peu d'huile. Placer en mont



Hors-d'œuvre à base de légumes

dans le creux de l'éventail de tomates. Finir l'assiette avec des olives noires et des olives vertes mélangées.

Feuilles de laitue ou laitue hachée finement, ce qui la fait ressembler à de la paille fine. Garnir de salade de pommes de terre, de petits pois verts et de dés de betteraves. Chaque légume d'abord mélangé avec un peu de vinaigrette de votre choix ou de mayonnaise éclaircie avec un peu de crème. Il faut toutefois éviter de trop en mettre, ce qui ferait le hors-d'œuvre trop riche et trop huileux.

Bouquets de chou-fleur cuit, bouquets de haricots verts, quartiers de tomates. Chaque légume aromatisé à la vinaigrette — le tout garni d'olives noires hachées fin et de persil.

HORS-D'ŒUVRE À BASE D'ŒUFS DURS

Le succès des œufs durs pour la préparation des hors-d'œuvre tient d'abord aux deux jolies couleurs qu'ils apportent : le blanc et le jaune, et aux formes nettes et même artistiques de ces masses colorées — que l'œuf soit coupé par moitiés ou par tranches rondes ou ovales ou par sections, ou encore le blanc haché et le jaune émietté. Chaque préparation donne un coup d'œil différent et chacune peut se former en jolis dessins et formes.

Voici un hors-d'œuvre simple et attrayant à la fois. Il consiste en des œufs durs, coupés dans le sens de la longueur pour en faire des ovales, le dessus badigeonné d'une couche de mayonnaise et garni de câpres ou encore d'un brin de persil, d'un anchois roulé ou de cornichons hachés fin.

Les œufs mimosa. Elégant hors-d'œuvre, il consiste en des œufs durs, coupés sur la longueur, évidés de leur jaune, celui-ci remplacé par une petite cuillerée de mayonnaise placée dans le creux du blanc d'œuf. On les place sur un plat à viande et on les parsème de feuilles de cresson ; le tout doit avoir un air de légère verdure. Sur le cresson on émiette ou râpe les jaunes, ce qui donne un air de mimosa, cette jolie fleur du sud de la France.

Voici les ingrédients qui voisinent agréablement avec les œufs durs, soit pour en faire une assiette garnie ou combinés avec les œufs pour les en farcir : les tomates, le cresson, le persil, l'échalote émincée, le piment vert, les crevettes, le thon, les olives noires, le riz, la laitue et la mayonnaise, grande amie de l'œuf dur.

HORS-D'ŒUVRE À BASE DE POISSON

On utilise les conserves de poisson: anchois, sardines, thon, saumon, filets de hareng, homard et crabe.

Les anchois sont servis nature, arrosés d'un filet de leur huile d'olive, et accompagnés d'une salade de pommes de terre coupées en tout petits cubes et aromatisées avec un peu d'oignon et beaucoup de persil frais. Ajouter à l'assiette quelques olives noires, des tranches de tomates, des œufs durs coupés en sections et du beurre, le tout arrangé avec goût.

Les sardines se suffisent à elles-mêmes. La façon de les servir, la plus facile et la meilleure pour un hors-d'œuvre, est de faire des assiettes individuelles garnies d'un petit quartier de laitue, sur lequel on couche 4 à 6 petites sardines ; verser sur la laitue un peu de l'huile des sardines, saupoudrer de paprika et accompagner d'un ou deux quartiers de citron.

Le saumon mélangé avec une sauce vinaigrette de votre choix ou de la mayonnaise, au goût, entouré d'une salade de riz froide ou d'une macédoine (dés de carottes, navets, oignons, pois verts, haricots, chaque légume cuit, ou utiliser une macédoine de conserve).

Il y a aussi le saumon fumé, qui se sert dans des assiettes individuelles, tranché très mince, arrosé d'un filet d'huile d'olive. Saupoudrer de persil haché très fin, ou garnir de cresson ou d'un quartier de citron.

Le thon se sert de la même manière que le saumon.

Le cocktail de crevettes est, je crois, le plus populaire des hors-d'œuvre. Si des crevettes en boîte sont utilisées, il est préférable de les égoutter et de les faire tremper 3 heures dans assez de lait pour les couvrir. Bien les rincer ensuite à l'eau froide. On fait cela pour les dessaler, car elles ont tendance à être trop salées pour la préparation d'un bon hors-d'œuvre.

Les crevettes fraîches, cuites, de couleur rosée, n'ont qu'à être débarrassées de leur carapace. Les sauces qui accompagnent les crevettes sont nombreuses. En voici une simple et excellente.

⅔ de tasse de catsup

3 c. à soupe de sauce chili

2 c. à soupe de raifort préparé

3 c. à soupe de jus de citron

Une pincée de poivre ou quelques gouttes de sauce Tabasco

Mélanger tous les ingrédients. Pour varier cette sauce, ajouter au goût de l'oignon haché très fin, du céleri coupé en dés, du concombre râpé ou des cornichons « relish ». Servir cette sauce très froide. Quantité suffisante pour 6 à 8 portions.

Les huîtres fraîches sont toujours élégantes comme hors-d'œuvre, mais on ne doit les servir qu'aux amateurs. L'huître est un aliment léger, reconstituant, riche en vitamines et en sels minéraux. On la mange nature ou avec quelques gouttes de jus de citron ou de sauce mignonnette, préparée avec ¼ de tasse de vinaigre de vin, 3 échalotes hachées fin, et une cuillerée à soupe de poivre concassé.

Pour accompagner les huîtres, de minces tranches de pain brun ou de pain de seigle tartinées de beurre et des cœurs de céleri. Dans certaines parties de la France, on offre de petites saucisses cocktail très chaudes qui se mangent en alternant avec une huître froide. Très agréable... si les huîtres sont bien froides et les saucisses bien chaudes.



Hors-d'œuvre variés

LES ŒUFS EN GELÉE À LA GRECQUE

6 œufs, moulés

1 boîte de consommé, non dilué

1 c. à soupe de purée de tomates

2 c. à soupe de jus de citron

½ c. à thé de sucre

Une pincée de basilic

1 enveloppe de gélatine non aromatisée

½ tasse d'eau froide

6 branches de persil

Laitue ou cresson

1. Faire cuire les œufs selon les indications données pour les œufs moulés au chapitre des œufs.

2. Faire chauffer le consommé avec la purée de tomates, le jus de citron, le sucre et le basilic.

3. Faire tremper la gélatine dans l'eau froide pendant 5 minutes. Ajouter au consommé chaud et brasser pour bien faire fondre la gélatine. Mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que la gelée soit tiède. Réfrigérer le moule le même temps que la gelée.

4. Verser un peu de la gelée dans le moule, bien huilé, rouler le moule jusqu'à ce que la gelée colle sur les pourtours et dans le fond du moule. Placer les branches de persil dans le fond. Mettre les œufs, les uns à côté des autres sur le persil, et verser sur le tout le reste de la gelée. Réfrigérer jusqu'à ce que la gelée soit bien prise. Servir dans un nid de laitue ou de cresson. Au goût, garnir de mayonnaise.



Cocktail de crevettes

PETITS RAMEQUINS DE CREVETTES

- **1 lb de crevettes, non cuites**
- **½ tasse de vin blanc**
- **1 tasse d'eau**
- **1 feuille de laurier**
- **½ c. à thé de sel**
- **4 c. à soupe de beurre, fondu**
- **Sel d'ail**
- **Fromage râpé**
- **Ciboulette ou persil, émincé**

1. Porter à ébullition le vin blanc, l'eau, la feuille de laurier et le sel. Ajouter les crevettes. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes. Retirer du feu et laisser reposer pendant 20 minutes. Nettoyer les crevettes et les diviser également dans 6 petits ramequins.

2. Dans chaque ramequin garni de crevettes verser un peu de beurre chaud, saupoudrer de sel d'ail et de fromage râpé. Mettre pendant 5 minutes dans un four chauffé à 425°F. Saupoudrer avec la ciboulette ou le persil et servir.

FOIE DE POULET FRANCESCA

- **½ lb de foies de poulet**
- **4 échalotes, émincées**
- **2 c. à soupe de farine**
- **¼ c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de paprika**
- **½ c. à thé de curry**
- **3 c. à soupe de beurre**
- **½ tasse de vin rouge**
- **½ tasse de consommé**
- **1 tasse de riz à longs grains**
- **½ tasse de persil, émincé**

1. Nettoyer les foies de poulet et les couper en petits morceaux.

2. Mélanger la farine, le sel, le paprika et le curry. Rouler les foies dans ce mélange.

3. Faire fondre le beurre, y faire dorer les foies à feu vif, pendant 2 ou 3 minutes.

4. Ajouter le vin rouge et le consommé. Porter à ébullition en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Couvrir et laisser mijoter de 10 à 15 minutes.

5. Cuire le riz, l'égoutter et le mélanger avec le persil. Mettre une cuillerée de riz dans le fond d'un ramequin et remplir avec les foies en sauce.

COUPES DE TOMATES

- **6 petites tomates**
- **2 pommes de terre, cuites**
- **1 c. à soupe de vinaigre**
- **¼ c. à thé d'estragon ou de basilic**
- **2 échalotes, émincées**
- **¼ tasse d'olives noires**
- **1 petit concombre**
- **Mayonnaise**

1. Ebouillanter les tomates et les peler. Enlever une tranche sur le dessus et les réfrigérer pendant 1 heure. Creuser les tomates avec soin. Réserver la pulpe.

2. Peler et couper les pommes de terre en dés. Ajouter le vinaigre, l'estragon ou le basilic et les échalotes. Saler et poivrer au goût. Bien mélanger.

3. Emincer les olives, peler le concombre et le couper en petits dés. Ajouter les olives et le concombre aux pommes de terre. Mélanger le tout avec de la mayonnaise au goût.

Utiliser pour farcir les tomates. Servir sur une feuille de laitue.

CHAMPIGNONS SMETANA

1 lb de champignons
3 c. à soupe de beurre
¼ c. à thé de marjolaine
Sel et poivre, au goût
Une pincée de muscade
Le jus de ½ citron
1¼ tasse de crème sure
6 tranches de pain, grillées

1. Nettoyer les champignons et les couper en tranches. Les passer dans le beurre chaud, à feu vif, pendant 2 minutes, en les brassant sans arrêt.

2. Retirer du feu et ajouter la muscade, le jus de citron, le sel et le poivre. Remettre au feu, ajouter la crème sure et brasser à feu lent, jusqu'à ce que la sauce soit chaude, tout en évitant l'ébullition.

3. Pour servir, verser chaque portion sur une tranche de pain grillé.

LES SARDINES AU CHUTNEY

6 sardines françaises
2 c. à thé de chutney
1 c. à soupe de beurre fondu
2 c. à soupe de fromage, râpé
6 carrés de pain, grillés

1. Beurrer copieusement chaque carré de pain grillé avec du chutney.

2. Garnir chaque carré avec une sardine. Verser sur chacune un peu de beurre fondu. Saupoudrer de fromage râpé.

3. Pour servir, faire chauffer pendant 10 minutes dans un four à 400°F.

HUÎTRES FUMÉES DE CANCALE

1 boîte d'huîtres fumées
¼ c. à thé de curry
1 c. à soupe de cognac
1 c. à soupe de beurre
Toasts Melba

1. Verser le contenu d'une boîte d'huîtres fumées dans un petit plat à cuisson.

2. Mélanger le curry et le cognac. Verser sur les huîtres. Tailler le beurre en petits dés et les placer sur les huîtres. Faire chauffer pendant 10 minutes dans un four à 400°F. Servir avec un panier de toasts Melba.

NOIX DE GRENOBLE HÉLOÏSE

1 lb de noix de Grenoble
Zeste râpé de 1 orange
1 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de cardamome
¼ c. à thé de muscade, fraîchement râpée

1. Briser les noix, mais sans les retirer de leur coquille. Les mettre sur une plaque à biscuits.

2. Mélanger le zeste d'orange, la cannelle, le cardamome et la muscade. Bien mélanger, de préférence dans un mortier. Saupoudrer sur les noix. Faire chauffer pendant 20 minutes dans un four à 450°F. Verser chaudes dans un panier doublé de velours rouge et servir.

HOMARD SUPRÊME

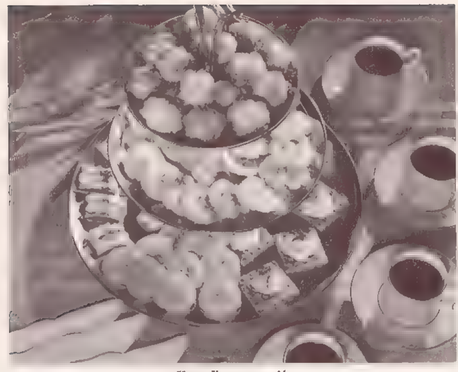
8 onces de fromage en crème
½ tasse de beurre, ramolli
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de curry
2 c. à soupe de sherry
2 boîtes (3 onces chacune) de pâte de homard

1. Diluer le curry dans le sherry. Placer tous les ingrédients dans un bol et battre, au malaxeur électrique, jusqu'à consistance crémeuse.

2. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment d'utiliser.



Hors-d'œuvre variés



Hors-d'œuvre variés

PÂTÉ DE FOIES DE POULET

- ½ livre de foies de poulet
- 1 tasse d'eau chaude
- 1 œuf dur, finement haché
- 2 échalotes ou oignons verts, finement hachés
- ½ c. à thé de basilic
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- ¼ c. à thé de sel
- Pincée de poivre

1. Faire mijoter les foies de poulet à l'eau chaude pendant 5 minutes. Egoutter et hacher finement.

2. Au foie haché, ajouter l'œuf dur haché, les échalotes ou oignons verts, le basilic, la mayonnaise, le sel et le poivre. Bien mélanger le tout, au malaxeur électrique si possible.

Cette pâte s'utilise comme garniture à sandwiches ou à canapés, ou roulée en petites boules enrobées de noix hachées et déposées sur des rôties rondes Melba.

PÂTÉ FLAMINGO

- 1 boîte de 5 onces d'olives noires, hachées ou d'olives vertes
- 3 échalotes, émincées
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de sel d'oignon
- 1 c. à soupe de persil, émincé
- ¼ livre de beurre, ramolli

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et battre jusqu'à consistance crémeuse.

PÂTÉ AU FROMAGE CHEDDAR

- 1½ lb de fromage Cheddar, semi-fort
- ¾ c. à thé de moutarde sèche
- ⅓ tasse de persil, émincé
- ¼ tasse d'échalotes, émincées
- ¼ tasse de beurre, ramolli
- ¼ tasse de catsup aux tomates
- ⅓ tasse de sherry sec
- Quelques gouttes de sauce Tabasco

1. Râper le fromage. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

2. Couvrir le bol et laisser reposer jusqu'au moment d'utiliser.

PÂTÉ COLMAR

- 1 lb de pâté de foie gras (liverwurst*)
- ½ lb de beurre doux
- ½ tasse de crème à fouetter
- ¼ c. à thé de muscade
- ¼ c. à thé de poivre
- ½ tasse de porto
- ⅓ tasse de pistaches, hachées ou pignolias
- 1 petite boîte de truffes (au gré)

1. Placer tous les ingrédients dans un bol et les battre au malaxeur électrique jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et léger. Réfrigérer, couvert, jusqu'au moment de servir.

* Le véritable liverwurst allemand est un saucisson de pâté de foie gras que l'on peut trouver dans les charcuteries allemandes.

MOUSSE À L'INDIENNE

- ½ livre de fromage à la crème
- 1 c. à thé de poudre de curry
- ¼ tasse de câpres ou de relish
- 2 c. à soupe de crème sure (commerciale)
- 1 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de sherry ou de porto

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse.

PÂTÉ DE SALADE DE POULET

½ tasse de dinde ou de poulet cuit, haché
¼ tasse de céleri, haché
2 c. à soupe de relish
½ c. à thé de sel
Zeste râpé de ½ citron
2 c. à soupe de mayonnaise
3 c. à soupe de beurre

Bien mélanger le tout et garder au froid jusqu'au moment d'utiliser.



PÂTÉ DE SALADE DE JAMBON

½ tasse de jambon cuit, finement haché
2 c. à soupe de piment vert, haché
1 c. à thé de moutarde préparée
2 c. à soupe de mayonnaise
1 c. à soupe d'oignon, émincé

Bien mélanger le tout et garder au froid jusqu'au moment d'utiliser.

CAVIAR GARNI

Caviar
Vodka ou jus de citron
Rôties rondes
Oeufs durs
Echalotes et persil, finement émincés

1. Mélanger un peu de jus de citron ou de Vodka au caviar. Tartiner les petites rôties rondes avec ce mélange. Disposer joliment sur un plateau d'argent, les unes à côtés des autres.

2. Râper séparément le blanc et le jaune des œufs durs. Disposer en rangs alternés, les blancs d'œufs, les échalotes, les jaunes d'œufs et le persil. Placer un petit couteau par personne et ajouter des quartiers de citron. Chacun se sert à son gré.



Hors-d'œuvre du Réveillon

CRUDITÉS AMANDINES

Six à douze heures avant le moment d'utiliser, couper par minces languettes des légumes crus, carottes, chou-fleur, navet, radis, céleri, etc. Mettre dans un bol et recouvrir d'autant de glace que possible. Couvrir et réfrigérer.

Au moment de servir, bien assécher les légumes. Les disposer dans un joli plateau et garnir d'amandes salées.

SAUCISSES DIABLÉES

Petites saucisses à cocktail
1 tasse de catsup aux tomates
¼ tasse de sherry
1 gousse d'ail, finement hachée

1. Griller les saucisses dans un poêlon. Mélanger le catsup, le sherry et l'ail dans un bol.

2. Une fois les saucisses grillées, les recouvrir de la sauce et les laisser reposer jusqu'au lendemain, si possible, pour améliorer la saveur.

3. Pour les servir, les déposer avec leur sauce dans une jolie casserole et les réchauffer pendant 30 minutes dans un four à 350°F. Servir chaudes.

CHAMPIGNONS MARINÉS

- **1 lb de champignons**
- **Le jus de ½ citron**
- **½ c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **2 échalotes, finement émincées**
- **2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **Pain français, tranché mince**

1. Trancher très mince les champi-
1. gnons nettoyés. Ajouter le jus de ci-
tron, le sel, le poivre, les échalotes et
l'huile d'olive. Bien mélanger le tout.
Réfrigérer pendant 2 ou 3 heures.

2. Recouvrir de minces tranches de
2 pain français avec ce mélange et les
disposer dans un grand plateau.

HORS-D'ŒUVRE À L'ESPAGNOLE

- **2 c. à soupe d'huile à salade**
- **1 c. à soupe de vinaigre ou jus de citron**
- **¼ c. à soupe de sel**
- **¼ c. à thé de moutarde sèche**
- **1 concombre**
- **2 tomates**
- **1 c. à thé de ciboulette, hachée ou 1 c. à thé d'échalote, hachée**

1. Bien amalgamer l'huile à salade,
1 le vinaigre ou le jus de citron, le sel,
1 la moutarde et le poivre pour en faire
une vinaigrette.

2. Peler le concombre et les tomates,
2 les trancher très mince et les laisser
mariner dans cette vinaigrette envi-
ron ½ heure. Ajouter la ciboulette
ou l'échalote hachée. Garder au froid.

LES HORS-D'ŒUVRE DU RÉVEILLON

Il est encore bien des mamans qui offrent à la famille des réveillons à l'ancienne : soupe aux huîtres ou bouillon de poulet, dinde, tourtière, pommes purée, sans oublier les 13 desserts de Noël. Mais il faut bien l'avouer, ces mamans se font de plus en plus rares. Question, non de paresse, mais d'argent, d'espace, de temps, de service, et aussi, autre temps, autres mœurs.

Il n'en reste pas moins que chacune de nous qui se rend à la messe de minuit avec sa famille, aime bien lui offrir quelque chose au retour. Pourquoi pas des petits hors-d'œuvre, avec un verre de vin ou un bon café chaud. Ils sont faciles à préparer, peuvent se faire d'avance et font tout de même une jolie table.

Pâté-éclair avec pain français

Trempette à l'Indienne

Tartelettes Florentines

Olives à la Sévillane

Noix de Grenoble épicées

Porc-épic aux Raisins

PÂTÉ-ÉCLAIR

- **½ tasse de crème à fouetter**
- **½ lb (8 oz.) de pâté de foie gras**
- **¼ tasse de cognac**

1. Verser la crème dans le petit bol du malaxeur électrique et battre pendant 2 minutes à vitesse moyenne. Ajouter le pâté et battre pendant 1 minute à grande vitesse.

2. Faire chauffer le cognac et le flamber. Lorsqu'il s'éteint, ajouter au mélange du foie gras. Bien mélanger. Verser dans un petit plat.

2. Couvrir et réfrigérer. Servir avec des rondelles de pain français.



Pâté Colmar

Les canapés

On fait de moins en moins de canapés, mais il est toutefois agréable d'en avoir quelques-uns à son répertoire culinaire.

Les canapés se préparent peu de temps à l'avance, car ils sont généralement composés de garniture placée sur une base de pain grillé ou sur un toast melba. La garniture a tendance à se dessécher et le pain à se mouiller. On peut toutefois préparer tous les ingrédients requis à l'avance et garder pour la dernière minute la préparation des canapés. On peut s'inspirer de presque toutes les recettes de hors-d'œuvre pour préparer les canapés. On peut servir comme hors-d'œuvre les trempettes servies dans un bol garni de pain ou de petits biscuits si l'on ajoute des légumes croustillants tels que le céleri, comme canapés si on les étend sur des toasts melba ou si on les garnit de noix, d'olives ou d'œufs durs émincés.

Les canapés se servent avant un repas, en même temps que l'apéritif ou le cocktail ou bien de 5 à 7, à l'heure du cocktail. Dans un grand cocktail, il est plus facile de servir quelques plateaux de canapés et de préparer des hors-d'œuvre à votre choix tels que les trempettes, les hors-d'œuvre de légumes ou d'œufs durs, etc...

CANAPÉS DE CREVETTES AUX ARTICHAUTS

1 artichaut frais
2 boîtes de toutes petites crevettes
Quelques cuillerées de mayonnaise

1. Faire cuire l'artichaut suivant la méthode donnée au chapitre des légumes. Bien égoutter.

2. Retirer avec soin chaque feuille de l'artichaut, puis les placer les unes à côté des autres sur un plat rond ou ovale. Placer une petite crevette sur la partie charnue de la feuille et mettre à côté une petite boule de mayonnaise. C'est léger, très élégant et de plus très facile à manger.

CANAPÉS D'ANCHOIS

6 anchois dans l'huile
2 c. à soupe de fromage Suisse râpé
Rondelles de petits cornichons
Petites coquilles de pâte à tarte cuite

1. Ecraser l'anchois avec le fromage râpé. Remplir chaque coquille de ce mélange. Garnir avec une ou deux rondelles de cornichons.

ÉCLAIRS AUX ANCHOIS

12 petits éclairs (2" de long)
4 œufs durs râpés
2 c. à soupe de purée d'anchois
2 c. à thé de câpres

1. Mélanger les œufs durs, la purée d'anchois et les câpres.

2. Ouvrir les éclairs et farcir avec ce mélange. Servir.

CANAPÉS DE FOIE GRAS À LA RUSSE

Petites rondelles de pain grillé
Filets d'anchois roulés
Caviar
Foie gras
Blanc d'œuf dur

Etendre le foie gras sur chaque rondelle de pain grillé. Garnir avec un filet d'anchois roulé et placé au milieu. Entourer avec un peu de caviar et mettre sur l'anchois un dé de blanc d'œuf dur.

CANAPÉS DE SARDINES À LA FRANÇAISE

Croûtons de pain
Beurre
Sardines
¼ tasse de mayonnaise
½ c. à thé de moutarde préparée
1 c. à thé de persil émincé
Une pincée d'estragon

1. Faire frire les croûtons de pain de forme allongée, dans le beurre, à feu lent, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Placer sur un papier absorbant pour les faire refroidir.

2. Placer sur chaque croûton une petite sardine, la saupoudrer de persil émincé et l'entourer d'un petit cordon de mayonnaise rémoulade en mélangeant la mayonnaise, le persil, l'échalote, la moutarde préparée à l'estragon.

CANAPÉS SUÉDOIS

Rondelles de pain noir
2 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de raifort préparé
Saumon fumé, tranché mince
Jus de citron

1. Mettre le beurre en crème avec le raifort. Beurrer généreusement chaque rondelle de pain noir avec ce mélange.

2. Recouvrir avec un morceau de saumon fumé et laisser tomber quelques gouttes de jus de citron sur chacun.

CANAPÉS DE CRABES

Petites rondelles de pain blanc
Beurre
Concombre
Mayonnaise
Crabe

1. Faire dorer les rondelles de pain dans le beurre. Les laisser refroidir sur un papier absorbant.

2. Mettre sur chacune une tranche très mince de concombre et au milieu du concombre une petite boule de mayonnaise. Mettre un peu de crabe sur la mayonnaise et garnir avec une câpre.

CANAPÉS À L'INDIENNE

1 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de curry
½ tasse de crabe
2 ou 3 œufs
Toasts melba
Persil émincé

1. Faire fondre le beurre, ajouter le curry et bien mélanger. Ajouter le crabe, faire chauffer pendant quelques instants tout en remuant.

2. Battre les œufs avec du sel et du poivre. Les ajouter au crabe et faire cuire comme des œufs brouillés (voir la recette au chapitre des œufs). Refroidir. Mettre une cuillerée de ce mélange sur chaque canapé et saupoudrer de persil.

CANAPÉS À L'AMÉRICAINE

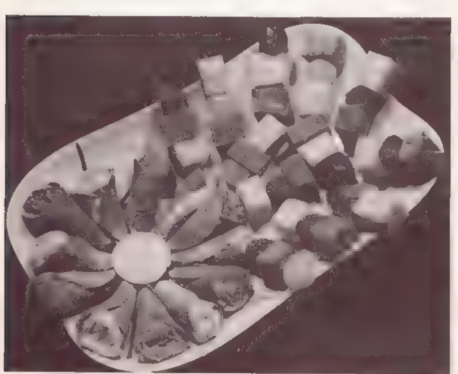
Chip de pommes de terre
4 onces de fromage à la crème
¼ tasse de sauce chili
Ciboulette émincée

Mettre en crème le fromage, la sauce chili et la ciboulette. Utiliser pour garnir les chips de pommes de terre.

CANAPÉS À LA DANOISE

Toasts Melba
3 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de chutney
Filets d'anchois

Mettre le beurre en crème avec le chutney. Beurrer généreusement les toasts melba avec ce mélange et garnir chacun avec 2 anchois placés en X.



Hors-d'œuvre variés — Fromage, jambon

Le céleri fut cultivé officiellement pour la première fois en 1641 au Jardin Royal des Plantes à Paris. Les Grecs l'appelaient la « plante lunatique ».

CANAPÉS D'ÉPICURE

Fromage de Roquefort
Beurre
Noix de Grenoble émincées
Rondelles de pain grillées

Mettre dans un bol une quantité égale de fromage, de beurre et de noix de Grenoble. Battre le tout en crème et utiliser pour garnir les rondelles de pain.

SAUCISSES COCKTAIL

½ tasse de sauce chili

1 c. à soupe de raifort préparé ou de sauce anglaise

1 petit oignon haché très fin

¼ tasse de sherry ou porto

1 à 2 lbs de petites saucisses cocktail

1. Faire griller les saucisses cocktail ou faire bouillir le temps nécessaire pour réchauffer la même quantité de saucisses frankfurters.

2. Mélanger dans un bol les autres ingrédients. Verser les saucisses chaudes dans la sauce froide. Bien mélanger, couvrir et laisser tremper pendant 12 heures à la température de la pièce. Servir tel quel.

LA GRANDE FAMILLE DES SOUPES

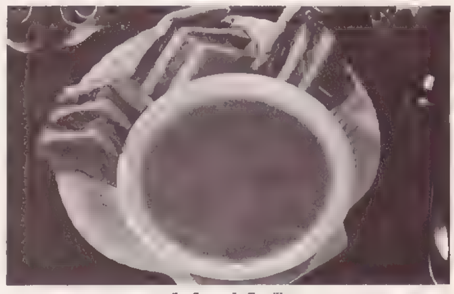
LA SOUPE DE FAMILLE

Pour obtenir un bouillon savoureux et une soupe bien fraîche, il y a 4 points à observer :

1. Utiliser des os de bœuf, de jambon ou de rôti, des os de poulet et des abats, des os de côtelettes ou de steak. On peut les mélanger, la quantité n'a aucune importance. Si vous n'avez rien de tout cela, vous pouvez remplacer par ½ tasse de restes de sauce ou de graisse de rôti.

2. Placer les os choisis dans une casserole, recouvrir d'eau (utiliser une bouteille de 1 pinte pour mesurer l'eau). Lorsqu'ils sont recouverts, ajouter une quantité d'eau égale à celle déjà versée. Porter à ébullition. Pour ½ tasse de gras, ajouter simplement 1 pinte d'eau.

3. Aromatiser avec du thym, du laurier, de la sarriette, de la marjolaine ou du basilic, ou une combinaison d'herbes aromatiques telles que la sarriette et la marjolaine avec un peu d'aneth. Assaisonner de gros sel, de grains de poivre, ajouter des feuilles de céleri ou des tiges de persil. Ajouter l'oignon et l'ail au goût. Ainsi on fait son choix car chaque combinaison donne une saveur différente.



La Soupe de Famille

Aromatiser lorsque l'ébullition commence. Ensuite, couvrir et cuire *à feu très lent, sans bouillir, de 4 à 6 heures.*

4. Enlever les os ou couler avant d'ajouter les légumes au liquide. Choisir les légumes que vous désirez, un seul ou plusieurs, le goût de la soupe variera selon les légumes employés. Peler et tailler les légumes. Faire fondre 1 c. à soupe de beurre pour 4 à 6 tasses de légumes, les ajouter au beurre, couvrir et faire cuire pendant 20 minutes à feu lent. Vous faites ainsi fondre les légumes, c'est-à-dire que vous les chauffez pour enlever leur crudité et faire ressortir leur saveur.

Verser les légumes dans le bouillon, ainsi que le vermicelle, le tapioca, le riz, les nouilles ou toute autre garniture que vous désirez. Faire mijoter, couvert, juste assez longtemps pour cuire la garniture. Faites des expériences et vous découvrirez des soupes merveilleuses.

Les consommés et les bouillons

CONSOMMÉ DE BASE

- 2 c. à soupe de gras de bœuf ou de beurre
- 2 lbs de poitrine ou d'épaule de bœuf
- 1 à 2 lbs de jarret de veau
- 3 pintes d'eau tiède
- 4 oignons moyens, coupés en quartiers
- 2 carottes entières
- 3 clous de girofle entiers
- 1 c. à soupe de gros sel
- ½ c. à thé de moutarde sèche
- ½ c. à thé de thym
- 1 tasse de feuilles de céleri, hachées

Faire fondre dans une soupière le gras de bœuf ou le beurre, y faire dorer légèrement le morceau de bœuf. Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition. Ecumer. Couvrir et faire mijoter à feu lent pendant 2½ heures.

Pour passer le consommé, lorsque cuit, étendre un linge mouillé et tordu dans une grande passoire posée sur un grand bol. Y verser le contenu de la soupière. Laisser passer sans y toucher, cela ne prend que quelques secondes. Le verser dans des bouteilles à lait, couvrir et réfrigérer. Lorsque le consommé refroidit, le gras monte à la surface et durcit, ce qui empêche l'air de pénétrer et permet de conserver ce consommé réfrigéré, en parfaite condition, pendant 2 à 3 semaines. Le consommé refroidi est en gelée.

CONSOMMÉ À LA BRETONNE

Couper en petits dés ¼ de tasse de champignons et ½ tasse de céleri, et en rondelles ¼ de tasse de carottes. Emincer ¼ de tasse d'échalotes et 1 c. à soupe de persil. Ajouter le tout à 4 tasses de consommé chaud. Couvrir et faire mijoter pendant 20 minutes.

CONSOMMÉ DIPLOMATE

Battre 2 œufs en mousse légère, pour 4 tasses de consommé, ajouter 2 c. à soupe de farine, 1 tasse de lait, ¼ de tasse de persil et ¼ de c. à thé de basilic. Bien mélanger.

Verser dans le consommé chaud juste au moment de servir. Battre avec le batteur à main à feu moyen de 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement crémeux. Saler, poivrer au goût. Si désiré, parfumer avec 2 à 3 c. à soupe de sherry.

CONSOMMÉ FAUBONNE

Porter le consommé (4 tasses) à ébullition. Ajouter, en mélangeant 2 c. à soupe de tapioca minute ou de crème de riz et 1 betterave moyenne, crue, pelée et râpée. Couvrir et faire mijoter pendant 25 minutes. Remuer quelquefois pendant la cuisson.

CONSOMMÉ AUX CROÛTONS

Méthode française : Enlever les croûtes de chaque tranche de pain et les couper en petits dés. Faire fondre un bon morceau de beurre. Aussitôt fondu, y verser les dés de pain. Continuer à cuire à feu plutôt lent, en remuant assez souvent, jusqu'à ce que les croûtes soient bien dorées.

Méthode américaine : Couper 3 tasses de petits dés de pain, tel qu'indiqué dans la méthode française. Faire fondre 4 c. à soupe de beurre jusqu'à couleur noisette, le verser sur le pain et bien remuer les croûtons avec les mains, afin d'y faire entrer le beurre. Les étendre sur une lèchefrite. Placer dans un four à 375° F., de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient dorés.

Méthode polonaise : Placer des tranches de pain frais ou sec sur une plaque à biscuits. Faire cuire dans un four à 350°F. jusqu'à ce que le pain soit doré. Retirer du four, refroidir quelques minutes. Ecraser le pain grillé avec un rouleau à pâte, sans le réduire en poudre, mais seulement assez gros. Versez du beurre fondu en quantité désirée sur les croûtons.

Croûtons persillés : Simplement ajouter quelques cuillerées à soupe de persil finement haché, à l'une des recettes de croûtons ci-dessus.

Manière de servir : Faire chauffer le consommé et mettre dans chaque tasse 1 c. à table de croûtons de votre choix. On peut aussi les placer dans un bol et laisser chacun se servir.

CONSOMMÉ CHIFFONADE

Emincer 2 tasses de laitue. Faire fondre 1 c. à soupe de beurre. Y ajouter la laitue, remuer, couvrir et faire mijoter pendant 5 minutes à feu très lent. Verser dans 3 ou 4 tasses de consommé, ajouter 1 c. à soupe de riz, une pincée de muscade. Couvrir et faire mijoter de 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.

CONSOMMÉ DU PÉRIGORD

Après avoir passé le consommé, prendre 1 tasse des légumes restés dans la passoire, leur ajouter une tomate pelée et coupée en petits morceaux, une gousse d'ail, du persil frais au goût, bien mélanger le tout et faire dorer quelques instants dans du gras de bacon ou de rôti de porc bien chaud. Jeter dans 4 ou 5 tasses de consommé chaud. Au Périgord, ceci s'appelle « le hachis ». C'est une façon d'utiliser les légumes cuits dans le consommé.

CONSOMMÉ CROÛTE-AU-POT

Fendre en deux sur la longueur, une flûte de pain français, la débarrasser de sa mie et la diviser en tronçons de 2 à 3 pouces. Beurrer chaque croûte de beurre bien frais, et les faire dorer dans un four à 375°F. Servir le consommé chaud et séparément un panier de ces croûtes ainsi que les légumes du consommé. Chacun se sert à son gré.

CONSOMMÉ À LA CRÈME DE RIZ

Porter à ébullition 3 tasses de consommé. Mélanger 4 c. à soupe de riz moulu avec 1 tasse de consommé froid. Ajouter au consommé bouillant en un mince filet, en tournant sans arrêt, jusqu'à reprise de l'ébullition. Couvrir et faire mijoter pendant 10 minutes, à feu très lent. Battre ensemble 2 jaunes d'œufs, 6 c. à soupe de crème de table, ajouter un peu de consommé chaud. Bien mélanger et verser dans le consommé en remuant vivement. Ajouter ensuite 2 à 3 c. à soupe de beurre. Ne pas laisser bouillir après l'addition de l'œuf et du beurre. Au goût, garnir chaque assiettée de petits croûtons frits ou de cerfeuil haché fin.

CONSOMMÉ AUX OEUFS POCHÉS

Porter à ébullition 6 tasses de consommé. Préparer 12 croûtons de 1 pouce carré chacun, les beurrer et les faire dorer au four. Casser 6 œufs dans un bol et les verser avec soin dans le consommé bouillant pour éviter de les briser. Aussitôt qu'ils sont pris, verser le consommé dans des tasses, placer dans chacune un œuf retiré avec une écumoire. Garnir de 2 croûtons bien chauds. Accompagner d'un ravier de fromage parmesan râpé. On peut aussi casser un œuf dans des bols de faïence individuels, les remplir de consommé bouillant et passer au four chaud 5 ou 6 minutes, pour y cuire l'œuf, garnir et accompagner comme pour l'autre méthode.

CONSOMMÉ AU VIN

A chaque tasse de consommé bouillant on ajoute 1 c. à soupe de sherry ou de porto, ou 2 c. à soupe d'un vin rouge de votre choix.

CONSOMMÉ AU CURRY

2 tranches de bacon
1 oignon, émincé
2 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de farine
1 c. à thé de curry
5 ou 6 tasses de consommé
⅓ de tasse de riz, non cuit
Persil émincé

1. Faire frire le bacon à feu lent. Retirer du poêlon en y laissant le gras. Ajouter le beurre et faire dorer l'oignon.

2. Ajouter le curry et bien le mélanger avec le beurre et les oignons. Ajouter la farine, mélanger et verser dans le consommé chaud. Brasser et ajouter le riz. Faire mijoter à feu lent pendant 25 minutes. Servir saupoudré de persil émincé.

BOUILLON DE POULE

1 poule de 4 lbs
Beurre
6 tasses d'eau froide
1 carotte, tranchée
2 branches de céleri
1 gousse d'ail, émincée
½ feuille de laurier
¼ de c. à thé de poivre en grains
¼ de c. à thé de thym
1 c. à soupe de gros sel
1 oignon, haché fin

Couper la poule en plusieurs morceaux. Les faire dorer légèrement dans un peu de beurre.

Ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et porter à ébullition. Laisser mijoter pendant 1½ à 2 heures ou jusqu'à ce que la poule soit tendre.

Passer de la même manière que le consommé de base. Conserver le bouillon au réfrigérateur.

BOUILLON À LA CARCASSE DE VOLAILLE

- 1 carcasse de poulet, de dinde, de canard ou d'oie
- Restes de farce et de sauce
- 1 à 2 lbs de dos de poulet (à volonté)
- [redacted] tasses d'eau
- 4 à 5 branches de céleri avec leurs feuilles
- 1 oignon, coupé en 4
- 1 carotte, tranchée
- 2 c. à soupe de gros sel
- ½ c. à thé de poivre
- 1 c. à thé de thym
- 1 feuille de laurier
- ¼ de tasse de riz tout-usage ou ½ tasse de farine d'avoine ou 1 tasse de dés de pommes de terre
- 2 c. à soupe de persil ou de cerfeuil, émincé

Placer dans la soupière la carcasse de poulet, de dinde, de canard, ou d'oie. Ajouter, s'il y en a, les restes de farce et de sauce, ainsi que les dos de poulet. Recouvrir avec l'eau, ajouter le céleri, l'oignon, la carotte, le sel, le poivre, le thym, la feuille de laurier. Couvrir. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 2 heures. Passer et garnir au goût de riz, de farine d'avoine, ou de dés de pommes de terre. Faire mijoter pendant 15 minutes supplémentaires.

Au moment de servir garnir de persil ou de cerfeuil, émincé.

Manière de garnir les bouillons de poulet

Pour garnir les bouillons de poulet, procéder tel qu'indiqué pour les consommés garnis, en remplaçant le consommé par du bouillon de poulet.



Consommé Madrilène en gelée

BOUILLON À BASE DE GRAS

Ce bouillon est excellent, chaud ou froid, et est recommandé aux personnes ayant l'estomac délicat. Il peut aussi s'employer pour les sauces de plats maigres.

- ¼ de tasse d'huile d'olive
- 3 carottes
- 3 pommes de terre
- 1 poireau
- 1 gros oignon (à volonté)
- ½ tasse de fèves sèches
- ½ tasse de pois verts secs
- 1 c. à soupe de gros sel
- Le zeste d'un citron
- ¼ de c. à thé de thym
- 4 pintes d'eau froide

Laver avec une brosse les carottes et les pommes de terre. Ne pas les peler. Les râper grossièrement. Bien laver le poireau, peler l'oignon et les couper en tranches minces. Faire tremper pendant 4 à 5 heures à l'eau froide les fèves sèches et les pois verts secs. Enlever le zeste du citron aussi mince que possible en évitant de toucher à la partie blanche du fruit. Faire chauffer l'huile d'olive, y ajouter les carottes, les pommes de terre, le poireau et l'oignon. Bien mélanger les légumes et l'huile. Couvrir et laisser mijoter à feu très lent de 15 à 20 minutes. Ajouter alors le reste des ingrédients. Porter à ébullition, couvrir et bouillir à feu moyen pendant 2 à 3 heures, ou jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié. On peut passer ce bouillon de la même manière que le consommé de base ou, si l'on préfère le passer à travers une passoire pas trop fine en écrasant les légumes, de manière à avoir un bouillon contenant un peu de purée de légumes. Réfrigérer

bien couvert. On peut varier ce bouillon en n'employant que des légumes frais, aussi variés qu'on le désire, les assaisonnements et l'eau restant tels quels.

BOUILLON LÉGER, POUR MALADE

1 lb d'os de bœuf, sans viande

1 lb de jarret de veau

1 lb de dos ou d'abattis de poulet

1 carotte moyenne, tranchée

¼ de c. à thé de thym

1 poireau, tranché mince (à volonté)

10 tasses d'eau

Faire cuire et passer comme le consommé de base. La cuisson doit durer de 4 à 5 heures, à feu lent, de manière à bien retirer les matières premières des os. Froid, ce bouillon donnera une gelée blonde et légère.

CONSOMMÉ MADRILÈNE EN GELÉE

2 lbs de jarret de veau

½ lb de bœuf haché, maigre

1 gros oignon, tranché

1 gousse d'ail, hachée

1 feuille de laurier

½ c. à thé de thym

Sel et poivre, au goût

1 c. à soupe de sucre

1 boîte (20 onces) de tomates

6 tasses d'eau

Mettre le tout dans une soupière, porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant 3 heures. La cuisson terminée, passer de la même manière que le consommé de base. Verser dans un bol, couvrir et réfrigérer. Froid, il forme une belle gelée rose.

Pour servir chaud, passer et garnir de nouilles fines ou de riz cuit.

BOUILLON DE JUS DE TOMATES, EN GELÉE

2 enveloppes (2 c. à soupe) de gélatine non aromatisée

½ tasse d'eau froide

2 tasses de jus de tomates

2 tasses de consommé ou de bouillon

1 petit oignon, râpé

½ tasse de feuilles de céleri, hachées

½ c. à thé de basilic

1 c. à thé de sucre

1 c. à thé de gros sel

1 c. à soupe de jus de citron

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide pendant 5 minutes. Porter le reste des ingrédients à ébullition. Faire bouillir pendant 2 minutes. Retirer du feu, ajouter la gélatine en remuant bien pour la fondre complètement. Passer de la même manière que le consommé de base. Réfrigérer jusqu'à ce que le bouillon soit pris en gelée.

Pour servir, mettre la gelée en morceaux avec une fourchette, placer dans des tasses et garnir chacune d'une tranche de citron, puis saupoudrer de paprika.

CONSOMMÉ POUR CONGELER

Cette recette donne 8 pintes de délicieux consommé, qui se conservera au congélateur de 6 à 8 mois en parfaite condition. Utiliser comme le consommé frais ou le bouillon ou dans toute recette demandant l'un ou l'autre.

10 lbs d'os à soupe

1 lb de bœuf dans l'épaule

2 c. à soupe de poivre en grains

3 oignons, coupés en quatre

6 gousses d'ail, écrasées

2 c. à thé de thym

8 pintes d'eau froide

Demander au boucher de casser les os. Mettre tous les ingrédients dans une grande soupière. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu moyen, pendant 7 à 8 heures. Passer de la même manière que le consommé de base. Laisser refroidir et bien dégraisser. Verser dans des contenants à congélation de 1 chopine ou de 1 pinte. Fermer et congeler. Il n'est pas nécessaire de dégeler ce consommé avant de l'utiliser. On ne le sale pas pendant la cuisson, ce qui permet de l'utiliser dans toutes sortes de recettes.

On peut mettre ce consommé en boîtes au lieu de le congeler. Remplir des boîtes ou des pots, en laissant un vide de ½ pouce. Stériliser à l'autoclave pendant 40 minutes sous 10 lbs de pression.

BOUILLON DE VEAU

2 lbs de jarret de veau

½ lb d'épaule de veau ou l'os d'un rôti de veau

2 poireaux, tranchés

1 gros oignon entier

2 clous de girofle, piqués dans l'oignon

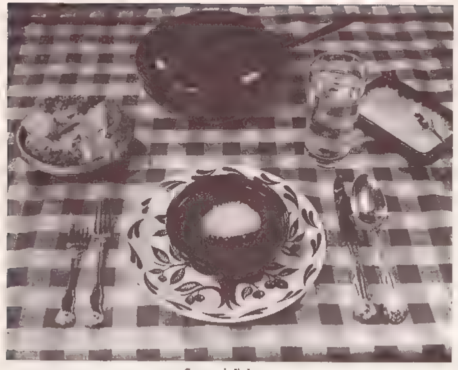
½ c. à thé de poivre

½ c. à thé de thym

1 feuille de laurier

1 c. à soupe de gros sel

8 tasses d'eau



Soupe à l'oignon

Mettre tous les ingrédients dans une soupière. Porter à ébullition. Couvrir. Laisser mijoter pendant 3 heures. Passer de la même manière que le consommé de base.

POT-AU-FEU CLASSIQUE

Le pot-au-feu donne à la fois une délicieuse soupe aux légumes et un plat de viande appétissant.

- **3 lbs de plat de côtes de bœuf**
- **3 pintes d'eau froide**
- **1 c. à soupe de gros sel**
- **3 carottes, pelées et entières**
- **1 petit navet, pelé et coupé en deux**
- **2 gros poireaux, nettoyés et ficelés**
- **3 oignons pelés, chacun piqué d'un clou de girofle**
- **1 panais moyen, pelé**
- **2 branches de céleri**
- **1 gousse d'ail, haché fin**
- **3 branches de cerfeuil, si possible**

Mettre la viande dans le fond d'une soupière. Ajouter l'eau et le gros sel. Poser la soupière à feu modéré, non couverte. Porter lentement à ébullition. C'est important pour la saveur et la limpidité finale du pot-au-feu. La viande, graduellement pénétrée par la chaleur, laisse alors échapper l'écume (peut prendre jusqu'à 30 minutes). Enlever la première écume à l'aide d'une écumoire. Lorsque l'eau bout fortement ajouter ½ tasse d'eau froide, ce qui ralentira l'ébullition et fera monter à la surface du liquide le reste de l'écume qu'il faut également enlever.

Ajouter le reste des ingrédients. Porter le liquide encore une fois à ébullition. Couvrir en laissant une ouverture de 1 pouce pour que le bouillon soit plus clair. Faire mijoter à feu lent, jusqu'à ce que la viande soit tendre — de 2 à 3 heures.

Lorsque la cuisson est terminée, retirer le morceau de viande, si on désire le servir chaud. Pour le servir froid, laisser refroidir dans le bouillon, le faire égoutter et mettre la viande sur un plat. Recouvrir de papier ciré et réfrigérer.

Chaude, on sert la viande entourée des légumes du pot-au-feu et de pommes de terre bouillies, saupoudrées de cerfeuil ou de persil.

Froid, le bœuf bouilli est délicieux, tranché très mince et arrosé de vinaigrette, garni de persil frais haché et de petits oignons, émincés.

SOUPE AUX LÉGUMES DU QUÉBEC

- **1½ à 2 lbs de poitrine ou d'épaule de bœuf**
- **1 os de bœuf sans viande ou 1 os de rôti de bœuf**
- **2 tasses de carottes, taillées en dés**
- **½ tasse de panais, taillé en dés**
- **3 gros oignons, tranchés très fin**
- **1 tasse de céleri et feuilles, hachés fin**
- **1 gros poireau, tranché mince (à volonté)**
- **1 c. à thé de sarriette**
- **½ c. à thé de marjolaine**
- **¼ de c. à thé d'anis**
- **1 c. à thé de moutarde sèche**
- **½ c. à thé de grains de poivre**
- **2 c. à soupe de gros sel**
- **1 c. à soupe de sucre**
- **1 boîte (20 onces) de tomates**
- **3 pintes d'eau**
- **½ tasse d'orge entière**

Mettre tous les ingrédients dans une soupière. Porter à ébullition. Couvrir et faire mijoter à feu lent, pendant 4 heures. Tourner 2 ou 3 fois, pendant la première heure de la

cuisson. On peut omettre l'orge, et ajouter des pâtes alimentaires ou du riz tout-usage, au goût, 15 à 20 minutes avant la fin de la cuisson. Le bœuf est servi comme celui du pot-au-feu.

SOUPE À LA QUEUE DE BŒUF

1 à 2 queues de bœuf, coupées en tronçons
3 carottes, taillées en dés
1 feuille de laurier
½ c. à thé de thym
1 tranche épaisse de citron
3 clous de girofle, piqués dans le citron
1 oignon, haché
2 branches de céleri avec feuilles, taillées en dés
8 grains de poivre
1 boîte (15 onces) de tomates
1 c. à soupe de sel
2 pintes d'eau bouillante
½ tasse de sherry (à volonté)

Mettre dans une marmite tous les ingrédients, à l'exception du sherry. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande se détache des os, à peu près pendant 3 heures.

Avant de servir, ajouter le sherry, au goût. Mettre un morceau de queue de bœuf dans chaque assiette de soupe.

SOUPE AUX LÉGUMES, SANTÉ

½ livre de foie de porc ou de bœuf
4 carottes, taillées en dés
½ tasse de céleri, taillé en dés
1 gros oignon, tranché
2 tasses d'eau chaude
1 c. à soupe de sucre
2 c. à soupe de beurre
2 pommes de terre, taillées en dés
1 tasse d'épinards frais, hachés
1 boîte (20 onces) de tomates
1 c. à thé de sel

Hacher le foie de porc ou de bœuf au moulin à viande. Le saisir dans une casserole très chaude, sans aucun gras, ce qui ne prend qu'une minute. Lorsqu'il est doré, ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure.

SOUPE VÉGÉTARIENNE

6 tasses d'eau
4 c. à table d'orge perlé
½ c. à thé de basilic ou de sarriette
4 carottes
2 oignons
4 branches de céleri
1 grosse pomme de terre
½ livre de champignons frais
Beurre

Porter l'eau à ébullition. Ajouter l'orge et le basilic ou la sarriette. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure.

Passer au moulin à hacher ou râper les carottes, les oignons, le céleri, la pomme de terre. Trancher les champignons très minces.

Ajouter les légumes préparés au bouillon d'orge. Assaisonner de sel et de poivre au goût et laisser mijoter pendant 20 minutes. Mettre ½ c. à thé de beurre dans chaque assiette, y verser la soupe et servir.

SOUPE À L'ORGE À L'ANCIENNE

1 tasse d'orge mondé entier
3 pintes d'eau froide
2 lbs de poitrine de bœuf ou 1 os de rôti de bœuf
1 c. à soupe de gros sel
2 carottes, taillées en rondelles
1 gros oignon, tranché mince
2 branches de céleri, taillées en dés
2 poireaux, tranchés mince (à volonté)
½ c. à thé de thym
½ c. à thé de sarriette
1 citron

Placer l'orge mondé dans un bol et le recouvrir d'eau tiède. Laisser tremper pendant 1 heure. (Pour cette soupe ne pas employer l'orge perlé).

Mettre dans une soupière l'eau froide, la poitrine ou l'os de bœuf et le gros sel. Ajouter l'orge égoutté. Porter à ébullition à feu lent, et écumer de la même manière que le pot-au-feu. Ajouter ½ tasse d'eau froide et continuer à écumer. Ceci est important, car c'est cela qui fait la différence entre une soupe à l'orge d'une belle couleur et une autre ayant une couleur grisâtre et sale.

Lorsque toute l'écume est enlevée, ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition. Couvrir, laissant 1 pouce à découvert, et faire mijoter pendant 3 heures à feu lent. Retirer la viande. Ajouter 3 c. à soupe de beurre et le jus d'un citron, ainsi que le zeste du citron. Ne pas laisser bouillir, après avoir ajouté le beurre. Servir garnie de persil ou de cerfeuil émincé.

SOUPE AU CÉLERI

3 tasses de céleri, branches et feuilles
2 pommes de terre, pelées
4 tasses d'eau ou de consommé ou de bouillon
½ c. à thé de poivre
1 c. à thé de sel
½ c. à thé d'anis
¼ de tasse de persil, haché fin

Tailler le céleri en petits dés. Râper les pommes de terre. Porter à ébullition, l'eau, le consommé ou le bouillon. Ajouter le céleri, les pommes de terre et le reste des ingrédients. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure à feu moyen.

Au moment de servir, ajouter 1 tasse de lait chaud. Si désiré, on peut passer cette soupe au presse-purée, pour en faire une crème de céleri.

SOUPE À L'OIGNON DU LUNDI

- **4 c. à soupe de gras de bacon ou de porc**
- **4 c. à soupe de beurre**
- **8 gros oignons, épluchés et tranchés mince**
- **6 c. à soupe d'extrait de bœuf concentré**
- **8 tasses d'eau**
- **¼ de c. à thé de thym**
- **Sel et poivre**

Faire fondre le gras et le beurre. Ajouter les oignons et les laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien amollis, en évitant de les laisser frire.

Verser l'extrait de bœuf sur les oignons cuits et bien remuer pour en recouvrir les oignons. Ajouter l'eau, le thym, sel et poivre au goût. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant 40 minutes.

Pour servir à la mode de nos grand-mères simplement saupoudrer de fromage râpé.

SOUPE À L'OIGNON, DES HALLES

- **4 à 5 gros oignons**
- **4 c. à soupe de beurre**
- **2 c. à soupe de farine, tout-usage**
- **6 tasses d'eau tiède ou de consommé**
- **2 tasses de lait (à volonté)**
- **1 c. à thé de gros sel**
- **¼ de c. à thé de poivre**
- **4 à 6 tranches de pain grillé**

Eplucher les oignons et les trancher en deux. Tailler chaque moitié en tranches aussi minces que possible et d'égale épaisseur, c'est important pour l'uniformité de la cuisson. Ce travail se fait rapidement et facilement si vous posez chaque moitié d'oignon, le côté coupé à plat sur la planche et que vous vous servez d'un bon couteau bien aiguisé.

Faire chauffer le beurre dans une casserole de métal épais, de préférence de la fonte émaillée, y ajouter les oignons et les remuer presque sans arrêt, avec une cuillère de bois, jusqu'à ce que l'oignon ait pris une couleur légèrement dorée, pas plus, car trop rôti, il donne une saveur âcre à la soupe. Lorsque l'oignon est bien doré, ajouter la farine et continuer à cuire à feu lent en remuant souvent, jusqu'au moment où elle aura une légère couleur dorée.

Ajouter l'eau ou le consommé et le sel. Porter à ébullition en tournant sans arrêt, et ensuite laisser mijoter à feu lent pendant 8 à 10 minutes.

Pendant ce temps, faire griller les tranches de pain. En placer une dans chaque assiette et la poivrer légèrement.

Ajouter le lait bouillant à la soupe. Vérifier l'assaisonnement et verser le tout sur les tranches de pain. Servir avec un bol de fromage râpé.

Pour faire cette soupe au fromage de gruyère qui file : Couper ½ lb de fromage en tranches très minces ou le râper. Placer dans le fond d'une soupière ou d'un plat de pyrex le tiers des tranches de pain grillé, les poivrer et les saupoudrer ou les recouvrir avec le tiers du fromage. Faire ainsi 3 lits. Verser la soupe à l'oignon avec ou sans lait. Couvrir et mettre pendant 10 minutes dans un four à 400°F.

Pour la soupe à l'oignon gratinée : Pour obtenir un beau gratin, employer un plat plus large que haut, de sorte que, la chaleur du four y ayant accès sur une plus grande étendue, le gratin soit plus beau et se fasse plus vite. Quelques minutes avant de servir, verser la soupe à l'oignon dans le plat. Disposer dessus, le pain grillé et le saupoudrer copieusement avec le fromage râpé ou tranché. Arroser le fromage avec 1 c. à soupe de beurre fondu, légèrement poivré. Mettre dans un four à 500°F jusqu'à formation d'une belle croûte dorée, (de 10 à 20 minutes). Servir aussitôt prête.

SOUPE À L'OIGNON, AU VIN BLANC

- **⅓ de tasse de beurre**
- **½ tasse de farine, tout-usage**
- **8 gros oignons**
- **3 pintes d'eau**
- **1 bouteille de vin blanc, sec**
- **Pain français**
- **Fromage Parmesan, râpé**
- **Sel et poivre**

Emincer les oignons et les faire dorer dans la moitié du beurre, tel qu'expliqué pour la soupe à l'oignon des Halles.

Faire fondre le reste du beurre dans une casserole, y ajouter la farine et cuire à feu moyen, en remuant souvent jusqu'à l'obtention d'une belle couleur blonde. Ajouter l'eau et le vin, mélanger, ajouter les oignons frits, du sel et du poivre au goût. Porter à ébullition, faire bouillir ensuite à feu moyen pour réduire le bouillon à 3 pintes.

Préparer 24 tranches, plutôt minces, de pain français, les beurrer, les poivrer et les saupoudrer de fromage Parmesan. Les placer sur une plaque à biscuits et les faire dorer, dans un four à 400°F. Disposer les tranches de pain dans une soupière ou dans des plats individuels. Verser la soupe sur le pain 5 minutes avant de servir. Garder au chaud. Cette soupe n'est jamais servie gratinée.

Les potages et les crèmes

POTAGES AUX HERBES

Par herbes, on entend la laitue, le cresson, les épinards, le poireau, les feuilles de céleri, le persil et l'oseille. On les utilise seules ou combinées. Le travail de base consiste à faire fondre le beurre ou tout autre gras, à y ajouter les herbes choisies et à les faire fondre à feu lent.

Faire fondre ici veut dire couvrir et laisser étuver ou mijoter jusqu'à ce que les herbes aient perdu leur crudité en abandonnant leur eau et en s'imprégnant du corps gras utilisé. Ces soupes sont particulièrement bonnes, à mon avis, lorsque le gras utilisé consiste en minces tranches de lard salé, bien gras, grillées à feu lent pour en extraire le gras.

Lorsque les herbes sont fondues, on y ajoute le liquide : là aussi il y a plusieurs variations — on peut employer l'eau de cuisson des légumes, soit l'eau des pommes de terre bouillies, ou simplement de l'eau, ou encore moitié lait, moitié eau, ou bouillon de veau ou de poulet.

La liaison du potage cuit se fait aux jaunes d'œufs. Battre le nombre de jaunes requis, leur ajouter une bonne cuillerée du bouillon chaud en remuant bien. Retirer le potage du feu et incorporer les jaunes d'œufs en remuant vivement. Si le potage doit être réchauffé, le mettre à feu très doux pour éviter l'ébullition. Le potage aux herbes se sert tel quel ou garni d'¼ de tasse de semoule de blé, ou de vermicelle très fin, ou encore de riz cuit, ajouté avant la liaison aux jaunes d'œufs et mijoté pendant 5 minutes.

1 gros poireau, tranché mince
1 tasse d'épinards, hachés fin
1 tasse de laitue, émincée
½ tasse d'oseille, émincée (à volonté)
2 c. à soupe de beurre
5 tasses d'eau bouillante
1 c. à thé de sel
½ tasse de crème légère
3 jaunes d'œufs
1 c. à thé de beurre
4 c. à soupe de riz tout-usage, cuit ou 3 c. à soupe de semoule de blé ou 3 c. à soupe de vermicelle fin

Faire fondre le beurre, y ajouter le poireau, l'épinard, la laitue, et l'oseille, bien mélanger au beurre. Couvrir et laisser mijoter à feu lent, pour faire fondre les légumes tel qu'expliqué ci-dessus. Ajouter l'eau bouillante. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes. Passer le tout dans une grosse passoire en écrasant bien les herbes ou utiliser un presse-purée. Remettre cette purée verte dans la casserole et reporter lentement à ébullition. Ajouter le riz cuit. Remuer les jaunes d'œufs avec la crème et le sel. Ajouter quelques cuillerées du potage chaud, en tournant vivement. Verser lentement dans le reste du potage, après l'avoir retiré du feu en remuant sans arrêt. Ajouter les 4 c. à soupe de beurre, et servir, après avoir vérifié l'assaisonnement. (Retirer le potage du feu avant d'y ajouter les jaunes d'œufs).

POTAGE FERMIÈRE

4 pommes de terre
2 poireaux ou 3 oignons ou 1 tasse de ciboulette
1 pinte d'eau chaude ou de consommé
1 à 3 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de sel
2 c. à soupe de persil frais
1 tasse de lait ou crème légère
Petits croûtons, dorés au beurre

La pomme de terre est la base de ce délicieux potage essentiellement maigre. Le poireau n'y entre que pour donner de la saveur et sa proportion doit être calculée afin que cette saveur ne soit pas dominante. Le poireau se remplace par de l'oignon et même de la ciboulette lorsqu'on peut l'avoir en assez grande quantité, telle qu'une tasse.

Les poireaux, les oignons ou la ciboulette sont d'abord passés au beurre en évitant toute coloration, c'est-à-dire étuvés ou fondus à feu lent, la casserole couverte. Y ajouter ensuite le liquide et les pommes de terre.

Peler les pommes de terre, et les couper en dés. Laver les poireaux et les trancher mince, la partie verte comme la blanche.

Faire fondre le beurre, ajouter soit les poireaux, soit les oignons ou la ciboulette. Couvrir la casserole et laisser mijoter à feu lent pendant 10 minutes. Ajouter l'eau ou le consommé et le sel. Couvrir et faire bouillir pendant 20 minutes. Au moment de servir, ajouter le lait, le persil frais et les croûtons dorés au beurre. Si désiré, on peut mettre ce potage en crème en le passant au tamis ou au presse-purée.



Potage aux panais

POTAGE AUX PANAIS

- 3 tasses de panais
- 1 tasse de pommes de terre
- 2 gros oignons
- 3 c. à soupe de beurre
- Eau bouillante
- 1 tasse de crème
- 2 tasses de lait
- 3 c. à soupe de beurre
- ¼ de c. à thé de sarriette
- ¼ de c. à thé de poivre

Peler et tailler en dés les panais et les pommes de terre. Eplucher les oignons et les trancher très mince.

Faire fondre le beurre, ajouter les oignons. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes à feu lent.

Ajouter les légumes préparés. Verser dessus assez d'eau bouillante pour les recouvrir complètement. Saler. Couvrir et faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tendres, (de 20 à 30 minutes).

Ajouter le lait, la crème, le beurre, la sarriette, le poivre. Faire chauffer sans laisser bouillir, et servir.

POTAGE AU CÉLERI

- 3 tasses de céleri, branches et feuilles
- 2 pommes de terre, moyennes
- 4 tasses d'eau ou de consommé
- ½ c. à thé de poivre
- 1 c. à thé de sel
- ¼ de tasse de persil, haché fin
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 tasse de lait chaud

Tailler le céleri en petits dés. Râper les pommes de terre. Porter à ébullition l'eau ou le consommé. Ajouter le céleri, les pommes de terre, le poivre, le sel, le persil et le beurre. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure à feu moyen.

Au moment de servir, ajouter 1 tasse de lait chaud. Autrefois, on aromatisait la soupe au céleri avec ½ c. à thé d'anis, ajouté en même temps que le sel et le poivre.

SOUPE AUX POIS SANS VIANDE

- 2 tasses de pois secs
- 8 tasses d'eau froide
- 4 c. à soupe de gras, de votre choix
- 1 gros oignon, tranché mince
- 1 c. à soupe de gros sel
- 1 petite tranche de zeste de citron
- 1 c. à thé de sarriette

Trier et laver les pois, les recouvrir avec l'eau froide et les laisser tremper pendant 12 heures.

Faire fondre le gras dans une soupière, y ajouter l'oignon et laisser cuire, sans toutefois lui faire prendre de la couleur. Ajouter les pois avec leur eau et le reste des ingrédients. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 2 heures ou jusqu'à ce que les pois soient tendres.

Pour faire une crème de pois, après cuisson passer la soupe au presse-purée.

La gastronomie représente tout un monde, puisqu'elle est un art en même temps qu'une science.

Edouard de Pomiane

SOUPE AUX « QUATORZE AFFAIRES »*

- 1 lb de lard salé, entrelardé
- 1 c. à soupe de moutarde sèche
- 1 lb de pois secs
- 8 tasses d'eau froide
- 1 gros oignon, tranché mince
- 1 c. à soupe de gros sel
- ½ c. à thé de sarriette**
- ¼ de c. à thé de menthe sèche**
- ¼ de tasse de persil frais, émincé**
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 boîte de blé d'Inde lessivé
- 1 tasse de languettes de pain sec
- 1 c. à soupe de beurre

Frotter le lard salé avec la moutarde sèche. Couvrir et réfrigérer pendant 12 heures. Trier, laver et faire tremper les pois, dans l'eau froide, pendant 12 heures.

Mettre dans une soupière le lard salé, les pois et leur eau, l'oignon, le gros sel, la sarriette, la menthe, le persil et l'ail. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter de 3 à 4 heures, ou jusqu'à ce que les pois soient tendres et que la soupe ait une apparence crémeuse.

Ajouter le blé d'Inde lessivé et laisser mijoter pendant 15 minutes. Ajouter les languettes de pain sec et le beurre. Vérifier l'assaisonnement et servir.

*On appelait ainsi autrefois un mélange d'herbes salées que l'on utilisait pour cette soupe.

**On peut, si désiré, remplacer ces 3 ingrédients par 1 c. à soupe d'herbes salées. Voir recette au chapitre des épices et condiments.

SOUPE VÉNITIENNE

- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de farine, tout-usage
- ½ tasse d'eau
- 1 tasse de tomates en boîte
- ¼ de c. à thé de basilic ou de thym
- ½ c. à thé de sel de céleri
- 1 c. à thé de persil, émincé
- 1 c. à thé de sucre
- Sel et poivre
- 1 boîte de consommé
- 1½ tasse d'eau
- 1 œuf dur, haché

Faire fondre le beurre. Ajouter la farine, bien mélanger. Ajouter l'eau, les tomates, le basilic ou le thym, le sel de céleri, le persil émincé, le sucre, le sel et le poivre. Faire bouillir pendant 15 minutes, et ajouter le consommé, l'eau et l'œuf dur, haché. Laisser bouillir pendant 5 minutes. Servir avec croûtons de pain frits et un bol de fromage râpé.



Soupe Vénitienne

SOUPE AUX CHOUX

- **3 c. à soupe de beurre ou de gras**
- **2 carottes moyennes, râpées**
- **3 oignons, tranchés mince**
- **4 à 6 tasses de choux, haché fin**
- **Quelques feuilles de céleri, émincées**
- **1 c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de poivre**
- **½ c. à thé de sucre**
- **4 tasses d'eau ou de consommé**
- **2 tasses de lait**
- **Tranches de pain, dorées au beurre**
- **Fromage râpé**

Fondre le beurre ou le gras dans une casserole, ajouter les carottes, les oignons, le chou, les feuilles de céleri, le sel, le poivre et le sucre. Bien mélanger, couvrir et laisser mijoter pendant 25 minutes à feu très lent. Ajouter l'eau ou le consommé, porter à ébullition et faire mijoter pendant 15 minutes. Ajouter le lait, chauffer et vérifier l'assaisonnement. Pour servir, placer dans chaque assiette une tranche de pain, dorée au beurre, saupoudrer de fromage et recouvrir avec la soupe.

SOUPE AUX TOMATES VERTES

- **3 tasses de tomates vertes, non pelées et hachées**
- **1 oignon, émincé**
- **¼ de c. à thé de cannelle**
- **⅛ de c. à thé de clous de girofle moulus**
- **1 c. à thé de sucre**
- **¼ de c. à thé de poivre**
- **4 tasses d'eau**
- **¼ de c. à thé de soda**
- **3 c. à soupe de beurre**
- **3 c. à soupe de farine, tout-usage**
- **4 tasses de lait**

Mettre dans une casserole les tomates, l'oignon, la cannelle, les clous de girofle moulus, le sucre, le poivre et l'eau. Porter à ébullition et faire bouillir pendant 20 minutes. Ajouter le soda.

Faire fondre le beurre, ajouter la farine. Mélanger et ajouter le lait. Cuire en tournant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Ajouter les tomates vertes au mélange. Bien remuer. Saler au goût et servir.

SOUPE AUX POIS CLASSIQUE

- **1 livre de pois jaunes, séchés**
- **½ lb. de lard salé**
- **2¾ pintes d'eau**
- **3 oignons moyens, émincés**
- **2 carottes, en cubes**
- **2 ou 3 feuilles de laurier**
- **1 poignée de feuilles de céleri, émincées**
- **Quelques branches de persil, émincées**
- **1 c. à thé de sarriette**

1. Laver et égoutter les pois. Les mettre dans une grande casserole avec tous les ingrédients. Porter à ébullition et laisser bouillir pendant 2 minutes. Retirer du feu et laisser reposer pendant 1 heure.

2. Remettre au feu et reporter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter, couvert, pendant 1 heure ou jusqu'à ce que les pois soient cuits. Assaisonner de sel et de poivre.

Servir tel quel ou en purée en passant au tamis ou au hache-viande, ou encore en utilisant le blender électrique.

Quelques Variations

1. Pour une soupe maigre — Omettre le lard salé et remplacer par 8 cubes de bouillon de légumes et 2½ pintes d'eau au lieu de 2¾, ou encore utiliser l'eau de cuisson des légumes.

2. Réchauffer avec des tranches de saucisses et du blé d'Inde cuits ajoutés dans la soupe.

3. Ajouter du fromage et du bacon. Au moment de servir, saupoudrer du fromage râpé sur chaque assiettée de soupe et y émietter du bacon croustillant.

4. Verser sur chaque portion de soupe une cuillerée de crème sure commerciale et saupoudrer de ciboulette émincée.

5. Pour la transformer en un genre de Soupe Mongole — Faire cuire pendant quelques minutes 1 pinte de la soupe aux pois avec 1 boîte de tomates et 1 boîte d'eau.

6. Pour une soupe aux pois à l'américaine, remplacer le lard salé par un os de jambon.

SOUPE MAJORQUINE

- **4 à 5 gousses d'ail**
- **2 oignons espagnols**
- **1 poireau**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive**
- **2 piments rouges, en conserve**
- **1 piment vert**
- **3 tomates**
- **1 tasse de chou, émincé**
- **½ c. à thé de thym**
- **1 feuille de laurier**
- **2 clous de girofle, entiers**
- **1 c. à thé de gros sel**
- **6 tasses d'eau bouillante**

Peler et émincer les gousses d'ail. Peler et trancher l'oignon en ron-

delles. Laver et trancher le poireau. Egoutter le piment rouge et le couper en dés. Nettoyer le piment vert et le couper en dés. Peler les tomates et les trancher.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une soupière, ajouter l'ail, l'oignon et le poireau. Bien remuer le tout. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes, à feu lent, tout en tournant une ou deux fois. Ajouter les tomates, le piment rouge et le piment vert. Faire mijoter pendant 15 minutes supplémentaires. Ajouter l'eau chaude, porter le tout à ébullition, puis ajouter le chou émincé, le thym, les clous de girofle, la feuille de laurier et le gros sel. Couvrir et laisser mijoter de 1½ à 2 heures à feu lent. Servir avec une bouteille d'huile d'olive et un moulin à poivre, chacun s'en servant à son gré.

SOUPE AU BLÉ D'INDE LESSIVÉ

2 tranches de lard salé

1 oignon, émincé

1 boîte de blé d'Inde lessivé

1 tasse de dés de pommes de terre cuites

2 tasses de lait pasteurisé

¼ de c. à thé de sarriette

1 c. à thé de sel

½ c. à thé de poivre

Couper le lard salé en petits carrés et faire dorer jusqu'à ce qu'ils soient bien fondus et bien croustillants. Ajouter l'oignon et dorer à feu vif. Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition et faire mijoter à feu lent pendant 10 minutes. Pour servir, saupoudrer de persil ou de feuilles de céleri sèches.

SOUPE AU FROMAGE CANADIEN

2 carottes, râpées

1 oignon, tranché mince

3 c. à soupe de beurre

½ tasse de céleri, haché fin

¼ de tasse de farine, tout-usage

4 tasses de consommé de votre choix

½ lb de fromage canadien doux ou fort

2 tasses de lait chaud

2 c. à soupe de persil ou de cerfeuil

Faire fondre le beurre, ajouter les carottes et l'oignon, et les faire dorer à feu moyen. Ajouter la farine, bien mélanger. Ajouter le consommé (on peut aussi employer 4 tasses d'eau chaude et 4 cubes de bouillon de poulet, concentré) et mélanger le tout, jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Ajouter le fromage et le lait chaud. Retirer du feu. Assaisonner de sel et de poivre au goût. Remuer pendant quelques instants et servir avec un carré de beurre dans chaque assiette.

SOUPE AU POTIRON

2 lbs de citrouille, pelée et coupée en gros dés

2 à 3 c. à soupe de beurre

¼ de c. à thé de muscade

1 tasse d'eau

1 tasse de lait

½ tasse de crème ou dessus de lait

½ tasse de petits croûtons de pain frits

Peler et couper la citrouille en gros dés. Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la muscade et la citrouille. Bien couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes à feu lent. Ajouter l'eau et le lait. Continuer à cuire pendant 10 minutes. Passer au tamis ou au presse-purée pour mettre en crème. Ajouter la ½ tasse de crème ou dessus de lait et les petits croûtons. Servir aussitôt.

SOUPE À L'OSEILLE

3 c. à soupe de beurre

2 tasses d'oseille, hachée

8 tasses d'eau chaude

6 pommes de terre, pelées et tranchées

1 c. à soupe de gros sel

½ c. à thé de poivre

1 œuf

2 c. à soupe de crème ou dessus de lait.

Faire chauffer le beurre, ajouter l'oseille et laisser mijoter à feu lent pendant 5 minutes. Ajouter l'eau, les pommes de terre, le sel et le poivre. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure. Passer à la passoire fine ou au presse-purée, pour mettre en crème. Battre l'œuf avec la crème ou le dessus de lait, et ajouter une cuillerée de soupe chaude. Verser le tout dans la soupe en tournant sans arrêt. Ne pas faire bouillir après avoir ajouté l'œuf.

SOUPE AUX GOURGANES

1 lb de gourganes fraîches

4 tasses d'eau bouillante

1 c. à thé de gros sel

½ c. à thé de sucre

½ c. à thé de sarriette

2 gros oignons émincés

½ lb de gras de lard salé

1 c. à soupe de vinaigre de cidre

1 c. à soupe de beurre

Ecosser les gourganes fraîches et enlever une mince pelure à chaque fève. Porter l'eau à ébullition, ajouter les fèves, le sel, le sucre et la sarriette. Couvrir et laisser mijoter de 1 heure à 1½ heure ou jusqu'à ce que les fèves soient tendres.

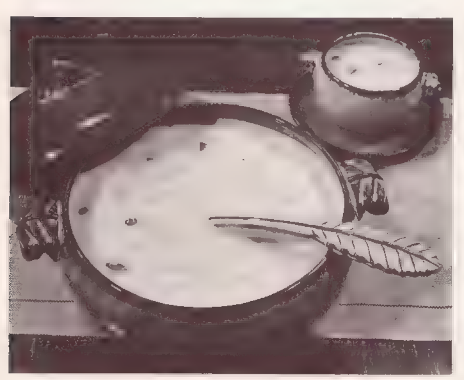
Couper le gras de lard salé en petits carrés, les faire fondre, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Ajouter les oignons et les faire dorer. Les verser dans la soupe et continuer à la faire cuire. Au moment de servir, ajouter le vinaigre de cidre et le beurre.

SOUPE AUX TOMATES, DU QUÉBEC

1 boîte (20 onces) de tomates
1 oignon, émincé
Quelques feuilles de céleri, émincées
1 c. à soupe de sucre
Une pincée de sarriette
1 c. à soupe de fécule de maïs
½ tasse de lait froid
2 tasses de lait pasteurisé

Verser dans une casserole la boîte de tomates ; y ajouter l'oignon haché fin, les feuilles de céleri émincées, le sucre et la sarriette et faire mijoter pendant 20 minutes.

Délayer la fécule de maïs dans du lait froid. Ajouter les 2 tasses de lait qui restent. Porter à ébullition et faire cuire à feu doux jusqu'à ce que le liquide épaississe légèrement. Au moment de servir, verser ce lait chaud dans les tomates chaudes d'un seul coup et tourner vivement. Ne pas faire bouillir après avoir ajouté le lait. On peut ajouter ½ tasse de riz cuit. Ne pas saler avant de servir. Eviter d'utiliser le lait homogénéisé qui a tendance à tourner.



Ma crème de champignons

SOUPE AUX TOMATES ET VERMICELLE

2 oignons, pelés et émincés
2 c. à soupe de beurre
3 tomates mûres, tranchées
5 tasses de consommé ou eau de cuisson des pommes de terre
¼ de c. à thé de thym
1 feuille de laurier
1 branche de persil
1 c. à thé de sucre
¼ de tasse de vermicelle

Faire fondre le beurre, ajouter l'oignon et le laisser dorer, à feu doux et sans couvrir, pendant 10 minutes, en remuant fréquemment avec une cuillère de bois. Ajouter les tomates et les laisser fondre et réduire à feu moyen, de 10 à 15 minutes.

Ajouter le liquide, le thym, le laurier, le persil et le sucre. Couvrir et faire bouillir de 15 à 20 minutes, à feu moyen.

Passer à la passoire fine, en pressant bien avec le dos de la cuillère de bois, pour écraser les légumes. Remettre la purée claire dans la casserole, porter à ébullition. Ajouter le vermicelle, du sel et du poivre au goût. Faire mijoter pendant 10 minutes et servir.

« Et puis c'est un mets de l'enfance, celui du pays ! Cela semble et cela est toujours bon ».

Jules Claretie

PANADE, À LA MODE DU POITOU

- 2 à 3 tasses de pain sec
- 6 à 8 tasses d'eau tiède
- 3 oignons, tranchés mince
- 4 c. à soupe de gras de lard ou de bacon fondu
- ½ c. à thé de sarriette
- 1 œuf
- ½ tasse de lait
- 1 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre au goût

Ecraser le pain sec et le placer dans un bol. Verser l'eau tiède dessus et laisser tremper pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, faire frire les oignons dans le gras de lard ou de bacon fondu. Ajouter la sarriette, bien mélanger et verser sur le pain. Porter à ébullition, à feu lent, en remuant presque sans arrêt. Couvrir et laisser mijoter de 10 à 20 minutes, à feu très lent. Battre ensemble l'œuf et le lait. Retirer la soupe du feu, y ajouter l'œuf ainsi que le beurre, tout en brassant. Ne pas faire bouillir.

LA SOUPE DES « QUÊTEUX »

- 2 bouts de pain secs
- 2 c. à soupe de gras de votre choix
- 2 tasses d'eau chaude
- 1 tasse de lait
- Sel et poivre au goût

Couper le pain sec en petits morceaux et les faire dorer dans le gras. Ajouter l'eau chaude et laisser mijoter à feu lent, pendant 10 minutes.

Au moment de servir, ajouter le lait chaud, le sel et le poivre.

Très agréable, garnie de ciboulette hachée fin.

POTAGE ST-GERMAIN

- 2 boîtes de pois verts congelés
- 1 poireau moyen
- 10 feuilles de laitue
- 10 feuilles d'épinards frais
- ¼ de tasse de beurre
- 1 c. à thé de gros sel
- ½ c. à thé de sucre
- 1 tasse d'eau
- 4 tasses de bouillon de veau ou de poule
- 1 lb de pois verts frais (à volonté)
- ½ tasse de crème
- Cerfeuil ou persil, émincé

Placer dans une casserole de fonte émaillée les pois verts congelés, non dégelés, le poireau tranché en rondelles, les feuilles de laitue et d'épinards nettoyées et taillées en julienne ou languettes, le beurre, le gros sel, le sucre et l'eau. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu lent de 25 à 30 minutes. Passer le tout à la passoire fine ou au presse-purée pour mettre en crème. Remettre dans la casserole et ajouter graduellement, tout en remuant, le bouillon de veau ou de poule. Faire mijoter de 10 à 15 minutes. Faire cuire les pois verts frais et les ajouter à la soupe ainsi que la crème. Servir bien chaud, garni de cerfeuil ou de persil.

POTAGE ALI-BAB

- 1 tasse de nouilles fines
- 4 tasses de consommé
- 2 c. à soupe de beurre, fondu
- 1 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de fromage fort, râpé
- 2 jaunes d'œufs
- 1 tasse de crème ou dessus de lait
- Sel et poivre

Faire cuire les nouilles dans le consommé. Faire fondre le beurre et y ajouter la farine et le fromage râpé. Mélanger. Ajouter le consommé bouillant et laisser mijoter pendant 15 minutes, en remuant souvent.

Battre les jaunes d'œufs avec la crème ou dessus de lait. Saler et poivrer.

Ajouter au consommé chaud, en tournant sans arrêt, sans laisser bouillir à nouveau. Servir avec un bol de fromage râpé.

CRÈME DE TOMATES À L'AMÉRICAINE

- 1 boîte (20 onces) de tomates
- 1 oignon moyen, râpé
- 1 carotte, râpée
- ½ tasse de feuilles de céleri, hachées
- 1 c. à thé de sucre
- 3 clous de girofle, entiers
- ¼ de c. à thé de basilic
- 2 tasses de sauce blanche moyenne
- ½ tasse de fromage doux, râpé
- Sel et poivre

Faire bouillir pendant 25 minutes, les tomates avec l'oignon râpé, la carotte râpée, les feuilles de céleri hachées, le sucre, les clous de girofle et le basilic. Passer ensuite au tamis, ajouter à ce mélange la sauce blanche moyenne et le fromage doux râpé. Saler et poivrer au goût. Remettre au feu pour bien chauffer en battant quelques minutes avec le batteur à main.

CRÈME DUCHESSE

- 2 c. à soupe de tapioca minute ou 2 c. à soupe de riz moulu
- 1 c. à thé de sel
- 4 échalotes ou 1 petit oignon, haché
- 4 tasses de lait
- 1 c. à thé de poivre
- ½ tasse de fromage, fort, râpé
- 2 c. à soupe de persil ou de ciboulette, haché
- 2 c. à soupe de beurre

Mettre dans un bain-marie, le tapioca ou le riz moulu, le sel, les échalotes ou l'oignon haché, le lait et le poivre. Faire cuire pendant 15 minutes. Ajouter le fromage fort râpé, le persil ou la ciboulette haché et le beurre. Laisser cuire pendant 5 minutes supplémentaires. Bien mélanger. Servir.

CRÈME DE PERSIL

1 tasse de persil (feuilles et queues), haché fin
3 tasses de consommé
1 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de beurre
2 tasses de lait
Sel et poivre

Hacher finement le persil. Faire mijoter pendant 20 minutes dans le consommé.

Faire une sauce blanche avec la farine, le beurre et le lait. Quand la sauce est épaisse, ajouter le bouillon de persil. Saler et poivrer au goût. Servir avec un bol de fromage râpé.

CRÈME VERT-PRÉ

½ livre de champignons frais, hachés fin
3 c. à soupe de beurre
2 tasses de lait
1 boîte de pois verts, n° 4

Faire frire les champignons dans le beurre, à feu vif, pendant 2 ou 3 minutes. Ajouter le lait. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes.

Egoutter les pois verts, et passer au tamis pour mettre en purée. Ajouter cette purée aux champignons et continuer à faire cuire pendant 10 minutes supplémentaires. Si vous désirez une crème plus légère, utiliser l'eau égouttée des pois verts pour allonger.

MA CRÈME DE CHAMPIGNONS

½ livre de champignons frais, pelés
3 tasses d'eau bouillante
½ c. à thé de sel
1 petit oignon
2 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de farine
1 tasse de crème
Sel et poivre

Peler et enlever les queues des champignons. Placer pelures et queues dans une casserole. Recouvrir avec l'eau bouillante. Ajouter le sel et faire mijoter pendant ½ heure. Egoutter en conservant le bouillon. Jeter les pelures.

Couper les têtes de champignons pelés en petites tranches minces, hacher l'oignon et faire cuire les deux lentement dans 2 c. à soupe de beurre jusqu'à ce que les champignons soient bruns et tendres, soit 3 ou 4 minutes.

Dans une autre casserole faire fondre 3 c. à soupe de beurre. Ajouter la farine. Bien mélanger et ajouter le bouillon de champignons ainsi que la tasse de crème. Remuer le tout sans arrêt jusqu'à mélange lisse. Assaisonner de poivre et sel au goût. Ajouter l'oignon et les champignons. Laisser mijoter pendant 5 minutes et servir.

CRÈME AUX DEUX CHAMPIGNONS

½ tasse de champignons secs
½ tasse d'eau froide
4 c. à soupe de beurre
½ à 1 lb de champignons frais
2 c. à soupe de farine, tout-usage
1 chopine de crème
1 chopine de lait
Sel et poivre
¼ de tasse de Sherry (à volonté)
Persil ou ciboulette

Faire tremper les champignons secs dans l'eau froide de 4 à 6 heures.



Crème Sénégalaise

Faire fondre le beurre. Hacher les queues des champignons frais et les passer au beurre pendant 1 minute. Ajouter les têtes de champignons frais, entières si elles sont petites, ou tranchées si elles sont trop grosses, et les faire cuire à feu vif, pendant 2 minutes, en tournant sans arrêt. Ajouter la farine et bien la mélanger aux champignons. Ajouter la crème et le lait et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Saler et poivrer au goût.

Verser l'eau des champignons secs dans la soupe, émincer les champignons et les jeter également. Laisser mijoter de 10 à 15 minutes. Juste au moment de servir, ajouter le sherry. Saupoudrer chaque tasse de soupe avec le persil ou la ciboulette émincé.

CRÈME SÉNÉGALAISE

2 poireaux
2 oignons
4 branches de céleri
4 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de poudre de curry
3 c. à soupe de farine tout-usage
2 pintes de bouillon de poulet
1 tasse de crème
2 poitrines de poulet (à volonté)

Couper en tranches minces les poireaux, les oignons et le céleri. Faire fondre le beurre, y ajouter les légumes, faire cuire 3 ou 4 minutes à feu assez vif, en remuant presque sans arrêt. Ajouter la poudre de curry et la farine tout usage. Bien mélanger. Verser dans le bouillon de poulet. Porter à l'ébullition, tout en tournant. Couvrir et laisser mijoter de 30 à 40 minutes. Passer en écrasant bien les légumes. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Ajouter alors la crème bien froide et battre 1 minute avec le batteur à main. La garniture classique de cette crème est la poitrine de poulet, cuite et coupée en filets très minces. On en met, au gré, dans chaque tasse. C'est une délicieuse soupe-crème, froide, qui se sert l'hiver comme l'été.



Les soupes au poisson

SOUPE À LA MORUE FRAÎCHE

3 tranches de lard salé
2 lbs de morue fraîche
1 gros oignon, tranché mince
2 tasses de tranches de pommes de terre
1½ tasse d'eau chaude
2 tasses de lait chaud
1 c. à thé de sel
¼ de c. à thé de sarriette
2 c. à soupe de beurre

Couper le lard salé en carrés de 1½ pouce. Les faire fondre et dorer à feu moyen dans une grande casserole. Couper les filets ou les tranches de morue en morceaux de 1 pouce.

Placer des couches alternées de pommes de terre, d'oignons et de poisson, dans la casserole. Ajouter l'eau chaude. Couvrir. Porter à ébullition et laisser mijoter de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ajouter le lait, le sel, la sarriette et le beurre. Ne pas mélanger, simplement garder au chaud jusqu'au moment de servir.

SOUPE DE HOMARD À LA BÉARNAISE

1 lb de poisson blanc ou têtes de poissons
1 lb de homard, frais, de préférence
2 oignons, pelés et tranchés mince
2 carottes, non pelées et tranchées mince
2 pommes de terre, pelées et coupées en dés
2 citrons
¼ de c. à thé de thym
3 gousses d'ail, émincées
½ tasse de vin blanc
3 pintes d'eau froide
1 lb de tomates
1 c. à thé de paprika
¼ de tasse de riz, non cuit
2 œufs entiers, battus
Persil ou cerfeuil, émincé

Mettre dans une soupière le poisson blanc ou les têtes de poissons. Si le homard est frais, enlever les chairs et ajouter la carapace aux têtes de poissons, un des oignons, tranché mince, les carottes, les pommes de terre, un des citrons, non pelé et coupé en tranches minces, le thym, l'ail, le vin blanc et l'eau froide. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 2 heures ou jusqu'à ce que le bouillon soit réduit à 2 pintes. Passer au tamis fin.

Mettre dans un poêlon le deuxième oignon, les tomates tranchées et le paprika. Couvrir et faire cuire à feu lent, jusqu'à ce que les tomates soient réduites en purée (environ 15 minutes). Ajouter ce mélange au bouillon de poisson, en le pressant à travers une passoire. Ajouter le riz et faire bouillir la soupe jusqu'à ce que le riz soit tendre, de 12 à 15 minutes.

Ajouter alors la chair du homard, coupée en petits morceaux. Ajouter le jus et le zeste du deuxième citron aux œufs battus. Verser une cuillerée de soupe chaude sur ce mélange en tournant vivement. Ajouter au reste de la soupe, retirer du feu. Garnir de persil ou de cerfeuil, vérifier l'assaisonnement et servir.

Cette soupe ne doit pas bouillir après l'addition des œufs.

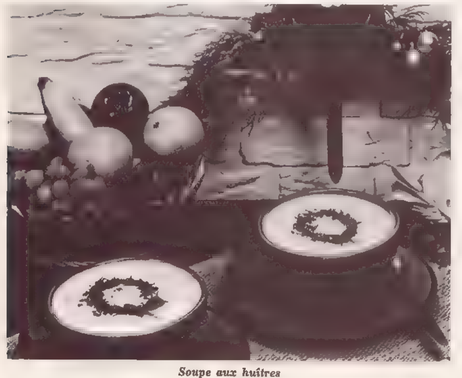
SOUPE AUX CREVETTES

½ lb d'aiglefin ou de têtes de poissons
1½ lb de crevettes grises
1 oignon moyen, coupé en quatre
3 à 4 pouces de zeste de citron
¼ de c. à thé de basilic
Une pincée de graines de fenouil
¼ de c. à thé de thym
6 tasses d'eau froide
3 c. à soupe de mie de pain frais
4 c. à soupe de beurre
Le jus d'un citron
Une pincée de muscade
½ tasse de crème ou de lait
1 jaune d'œuf
Sel et poivre au goût

Mettre dans une soupière les têtes de poisson ou le poisson blanc. Décortiquer les crevettes non cuites, et ajouter les débris aux têtes de poissons. Ajouter l'oignon, le zeste de citron, le basilic, le fenouil, le thym et l'eau froide. Porter à ébullition et faire bouillir pendant 20 minutes. Passer à la passoire fine. Ajouter au bouillon la mie de pain frais et bien mélanger.

Mettre les crevettes dans 1 chopine d'eau salée et les faire bouillir pendant 15 minutes ; elles deviendront roses. Egoutter et placer dans un plat de bois avec le beurre. Avec un pilon de bois ou un mortier, écraser les crevettes mélangées au beurre tout en ajoutant le jus de citron et la muscade. Ajouter le tout au bouillon de poisson et bien battre avec le batteur à main.

Battre le jaune d'œuf avec la crème ou le lait, y ajouter un peu de soupe chaude, bien mélanger et ajouter au reste de la soupe. Vérifier l'assaisonnement et servir. Ne pas laisser bouillir après l'addition de l'œuf.



Soupe aux huîtres

BISQUE DE HOMARD

1 livre de homard ou de crevettes
3 c. à thé d'huile d'olive
1 c. à thé de vinaigre
Sel et poivre
2 c. à soupe de beurre
1 à 2 c. à soupe de purée de tomates
⅓ de tasse de farine de riz
5 tasses de bouillon
½ tasse de crème, chauffée
2 jaunes d'œufs
1 c. à soupe de beurre

La bisque est toujours meilleure lorsque préparée avec des crustacés vivants. Si l'on utilise les crevettes : on les lave et les épluche en mettant de côté les carapaces.

On cuit le homard vivant, en le plongeant dans l'eau bouillante, pour le laisser ensuite bouillir pendant 15 minutes. Mettre la chair de côté. Placer la carapace brisée en morceaux dans un grand bol, ainsi que les débris enlevés. Faire de même avec les queues des crevettes et, avec un pilon de bois, concasser les carapaces de manière à les émietter le plus possible.

Mélanger la chair coupée en petits morceaux avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre, et laisser mariner pendant 2 heures.

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la purée de tomates, bien mélanger au beurre et ajouter la farine de riz. Lorsque le tout est bien mélangé, ajouter le bouillon, les carapaces concassées et remuer tout en cuisant à feu moyen, jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse, mais assez légère. Laisser mijoter pendant 15 minutes et passer au tamis. Remettre au feu. Ajouter la chair du homard ou des crevettes. Battre les jaunes d'œufs avec la crème tiède. Ajouter à la bisque, en remuant vivement. Ajouter le beurre. Vérifier l'assaisonnement et éviter toute ébullition après l'addition des œufs et de la crème.

SOUPE AUX HUÎTRES

3 tasses de lait

2 branches de céleri

1 petit oignon, coupé en deux

1 feuille de laurier



Chowder à la mode de la Nouvelle-Angleterre

Sel et poivre

¼ de tasse de crème ou de vin blanc

1 tasse d'huîtres, avec leur eau

1 c. à table de beurre

Paprika

Faire mijoter à feu lent, sans laisser bouillir, durant 30 minutes, le lait avec le céleri, le petit oignon coupé en deux, la feuille de laurier, le sel et le poivre au goût. Une fois cuit, passer et remettre dans la casserole.

Faire chauffer la crème ou le vin blanc jusqu'à ébullition ; y verser les huîtres. Couvrir et retirer du feu, laisser reposer pendant 10 minutes.

Au moment de servir, verser les huîtres dans le lait chaud. Ajouter le beurre et saupoudrer de paprika. Servir immédiatement.

SOUPE À LA BARBOTTE

2 à 3 lbs de barbotte ou tout autre poisson d'eau douce de votre choix

2 c. à soupe de beurre

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 gros oignon, émincé

1 grosse carotte, râpée

2 tomates fraîches, pelées et tranchées

¼ de c. à thé de thym

¼ de c. à thé de sarriette

Une pincée de romarin (à volonté)

Sel et poivre au goût

2 pintes d'eau bouillante

½ tasse de vermicelle

Fromage râpé (à volonté)

Nettoyer les poissons et les fileter ou les laisser entiers selon le goût.

Faire fondre le beurre dans une grande casserole, y ajouter l'huile d'olive, les carottes, l'oignon et les tomates. Bien mélanger et laisser mijoter pendant 10 minutes, à feu doux. Ajouter le thym, la sarriette, le romarin, le sel et le poivre, au goût. Ajouter l'eau bouillante. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes. Il est important d'éviter l'ébullition. Retirer les poissons du bouillon avec une écumoire et ajouter le vermicelle. Pendant qu'il cuit, défaire les poissons en morceaux individuels et en retirer les arêtes. Répartir le poisson dans les assiettes à soupe, recouvrir du bouillon chaud. Servir avec un bol de fromage râpé — chacun se servira selon son goût.

CHOWDER À LA MODE DE LA NOUVELLE-ANGLETERRE

- **4 c. à soupe de beurre ou 3 tranches de lard salé**
- **2 oignons moyens, émincés**
- **1½ tasse de palourdes fraîches ou en boîte**
- **1 tasse de jus de palourde**
- **1 c. à soupe de sel**
- **½ c. à thé de poivre**
- **2 pintes d'eau bouillante**
- **1 grosse pomme de terre**
- **2 tasses de crème**
- **2 tasses de lait**
- **Paprika**

Faire fondre le beurre ou couper le lard salé en petits carrés et les faire fondre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Faire frire les oignons dans ce gras. Ajouter les palourdes, les laisser mijoter pendant 5 minutes et les retirer de la casserole.

Mettre dans le gras le jus de palourdes, le sel, le poivre, l'eau bouillante et la pomme de terre, pelée et coupée en petits cubes. Couvrir et faire mijoter pendant 30 minutes. Ajouter la crème et le lait. Laisser mijoter sans faire bouillir. Ajouter les palourdes et laisser chauffer pendant 5 minutes à feu très lent. Saupoudrer chaque portion de paprika.

CHOWDER À LA MODE DE NEW-YORK

- **2 boîtes de palourdes ou 24 palourdes fraîches**
- **2 tranches de lard salé**
- **1 poireau, coupé en tranches minces**
- **½ tasse d'oignon, émincé**
- **1 gousse d'ail, écrasée**
- **½ tasse de piment vert, haché**
- **½ tasse de carottes, en dés**
- **¼ de tasse de persil, émincé**
- **3 tasses de pommes de terre, en dés**
- **1 tasse de tomates en boîte**
- **¼ de tasse de purée de tomates**
- **1 c. à soupe de sucre**
- **¼ de tasse de persil, émincé**
- **½ c. à thé de thym**
- **1 feuille de laurier**
- **4 clous de girofle**
- **1 c. à thé de sel**
- **Poivre au goût**

Egoutter les palourdes en boîte et réserver leur jus ou brosser les palourdes fraîches, les mettre dans une casserole avec juste assez d'eau pour les recouvrir. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les coquilles s'entr'ouvrent (de 10 à 15 minutes environ). Retirer les palourdes de leur coquille, garder le jus.

Faire fondre le lard salé, coupé en carrés de ¼ de pouce, jusqu'à ce qu'il soit bien fondu. Ajouter le poireau, l'oignon, l'ail et faire dorer pendant environ 5 minutes. Ajouter les palourdes, le piment vert, les carottes, le céleri, les pommes de terre, le sel et 6 tasses d'eau. Porter à ébullition, couvrir et faire mijoter à feu lent, pendant 10 minutes. Ajouter le jus des palourdes, ainsi que les tomates, la purée de tomates, le sucre, le persil, le thym, la feuille de laurier, les clous de girofle, le sel et le poivre. Laisser mijoter pendant 20 minutes et servir.

CONSOMMÉ DE POISSON À LA FLORENTINE

- **2 c. à soupe de beurre**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 carotte, moyenne, tranchée**
- **1 oignon, tranché**
- **3 branches de céleri, avec les feuilles, grossièrement hachées**
- **2 tomates, fraîches, non pelées, hachées**
- **Sel et poivre**
- **8 tasses d'eau bouillante**
- **2 lbs de filets d'aiglefin ou de flétan**
- **1 feuille de laurier**
- **¼ c. à thé de thym**
- **1 tasse de nouilles fines**
- **¼ à ½ lb de crevettes non cuites, pelées et coupées en cubes**
- **Fromage Parmesan**

1. Faire fondre le beurre dans une marmite profonde, ajouter l'huile d'olive, la carotte, l'oignon et le cé-

leri. Couvrir et faire cuire pendant 10 minutes à feu moyen.

2. Ajouter les tomates. Saler et poivrer à volonté. Ajouter l'eau bouillante. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes. Ajouter alors le poisson, la feuille de laurier et le thym, couvrir de nouveau et faire mijoter pendant 20 minutes, sans toutefois laisser bouillir.

3. Retirer le poisson avec une spatule pour ne pas le briser et le mettre de côté. Couler le bouillon et le reporter à ébullition. Ajouter les nouilles et faire mijoter pendant 12 minutes. Ajouter les crevettes et laisser mijoter pendant 5 autres minutes. Servir avec un bol de fromage Parmesan, chacun en saupoudrant à sa guise sur son consommé.

Les bouillabaisses

LA BOUILLABAISSE CLASSIQUE

La vraie bouillabaisse provençale ne peut être exécutée dans toute sa perfection qu'à proximité d'un port de pêche assez important pour y trouver tous les poissons nécessaires à sa préparation. Parmi toutes les recettes que j'ai expérimentées, j'en suis arrivée à deux formules, l'une classique et l'autre plus simple ; mais, dans les deux cas, on se rendra compte que la bouillabaisse est un plat assez dispendieux et qui requiert une assez longue préparation. Voilà pourquoi on doit la servir comme repas — simplement suivie d'une bonne salade, d'un fromage doux et d'un dessert léger.

2 homards frais de 2 lbs chacun
1 lb d'anguilles fraîches
1½ lb de perches ou de bars
3 lbs de maquereaux
24 crevettes
24 moules
24 palourdes
½ tasse de dés de carottes
3 poireaux, nettoyés et tranchés
¾ de tasse d'oignon, émincé
½ tasse d'huile d'olive
4 tasses de tomates en boîte
3 gousses d'ail
2 c. à soupe de persil, émincé
1 c. à thé de grains de fenouil
¼ de c. à thé de safran
1 feuille de laurier
½ c. à thé de thym
1 c. à soupe de gros sel
Poivre frais moulu
½ tasse de beurre fondu
12 tranches épaisses de pain français

Partager les homards en deux sur la longueur. Retirer l'estomac et le boyau intestinal. Partager chaque moitié de façon à avoir au moins un morceau pour chaque convive. Ne pas enlever la carapace. Trancher l'anguille, la perche ou le bar et le maquereau en tranches de 1 pouce chacune. Brosser les moules et les pétoncles pour en enlever tout le sable.

Faire chauffer l'huile d'olive, y ajouter les carottes, les poireaux et les oignons. Couvrir et faire mijoter pendant 10 minutes, à feu lent. Ajouter alors les tomates, 2 des gousses d'ail, le persil, les grains de fenouil, le safran, la feuille de laurier, le thym, le sel et le poivre. Bien mélanger le tout.

Ajouter les morceaux de homard, l'anguille et 2 pintes d'eau chaude. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes. Ajouter la perche et le maquereau et laisser mijoter pendant 10 autres minutes. Ajouter les crevettes nettoyées, les moules et les palourdes dans leurs écailles, et laisser mijoter pendant 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que les coquilles s'entr'ouvrent.

Mélanger le beurre et une des gousses d'ail écrasée et en badigeonner chaque tranche de pain. Faire dorer à feu vif. Retourner les tranches de pain, badigeonner avec le beurre à l'ail et les faire dorer sur le second côté. Les servir dans un panier en même temps que la bouillabaisse.

La parfaite réussite d'une bouillabaisse dépend de la façon dont est conduite la cuisson, et surtout de la promptitude avec laquelle elle est servie aussitôt cuite, car aussitôt la cuisson terminée la sauce perd de son onctuosité, l'huile se sépare.

Donc préparer les tranches de pain à l'avance, cuire le tout à chaleur continue. Veiller à bien faire chauffer les grandes assiettes à soupe. Mettre dans chacune un morceau de chaque poisson et quelques coquillages en les retirant avec soin du jus.

Au gré, on peut mettre une tranche de pain à l'ail au fond de chaque assiette et placer les poissons dessus, ensuite arroser copieusement du bouillon. Cette recette sert 12 convives.

BOUILLABAISSE À L'AMÉRICAINE

- 4 à 6 queues de homard, congelées
- 3 lbs de filets de poissons, congelés
- 1 tasse de crevettes ou de crabes
- 1 boîte de palourdes, entières
- ¼ de tasse de carottes, coupées en dés
- 1 tasse d'oignon, émincé
- 1 gousse d'ail
- ½ tasse d'huile d'olive
- 2½ tasses de tomates en boîte
- 1 feuille de laurier
- 1 tasse de vin blanc
- 1 c. à soupe de jus de citron
- ¼ de tasse de persil, émincé
- ½ tasse de pimientos en boîte
- ¼ de c. à thé de safran
- 1 c. à soupe de sel
- ¼ de c. à thé de poivre



Crème du Barry

Faire cuire les carottes, les oignons et l'ail dans l'huile d'olive, à feu lent, pendant 10 minutes. Ajouter les filets de poisson coupés en morceaux de 3 pouces de long, les tomates, la feuille de laurier et 2 pintes d'eau chaude. Amener à ébullition et faire cuire pendant 20 minutes, à feu très lent. Ajouter les queues de homard, dans leur carapace, partagées en deux sur la longueur, les crevettes et les palourdes.

Reporter à ébullition, ajouter le reste des ingrédients et faire mijoter à feu lent, pendant 30 minutes. Servir aussitôt avec ou sans le pain grillé à l'ail, tel que donné dans la bouillabaisse classique.

LES SOUPES EN BOÎTE

Pour préparer les mélanges qui suivent, mettre les soupes requises dans une casserole, ajouter une égale quantité de crème ou de lait ou d'eau ou encore moitié l'un et moitié l'autre, tel que demandé par la recette. Bien mélanger, avec un fouet métallique, couvrir et faire mijoter à feu très lent de 15 à 20 minutes pour bien permettre à la soupe de prendre toute sa saveur.

CRÈME VERTE

Crème de pois verts
Crème de champignons
Moitié lait,
Moitié crème

SOUPE FERMIÈRE

Soupe aux légumes
Crème de tomates
Moitié lait,
Moitié crème

CRÈME DU BARRY

Crème de céleri
Crème de poulet
Moitié lait,
Moitié crème

PURÉE MONGOLE

Crème de tomates
Crème de pois verts
Moitié lait,
Moitié crème

CONSOMMÉ HOLLANDAIS

Consommé
Soupe poulet et nouilles
Eau

CONSOMMÉ TOMATES

Consommé
Egale quantité de jus de tomates

SOUPE ST-GERMAIN

Consommé
Crème de pois verts
Moitié lait,
Moitié crème

CRÈME PARISIENNE

Crème de poulet
Crème de champignons
Crème

CRÈME VOISIN

Crème de tomates
Crème de céleri
Moitié lait,
Moitié crème

CRÈME SUPRÊME

Crème d'asperges
Crème de champignons
Crème

SOUPE LOUISIANE

Crème de champignons
1 boîte de blé d'Inde en crème
Lait

BISQUE DE HOMARD

Crème de champignons
1 tasse de homard
Crème

CONSOMMÉ ITALIEN

Consommé
1 tasse de jus de tomates
3 tranches de citron, non pelées
1 tranche d'oignon
½ c. à thé de sucre

CRÈME INDIENNE

Soupe tomates à l'Ancienne
½ c. à thé de poudre de curry
1¼ tasse de lait

CRÈME CRÉOLE

3 boîtes de soupe aux tomates
1 tasse de lait
1 tasse de crème, fouettée
3 c. à soupe de sherry
1 feuille de laurier

CRÈME SÉNÉGALAISE

Crème de poulet
Egale quantité de lait
2 c. à soupe de crème sure
1 c. à thé de curry

Battre au fouet. Ne pas cuire. Réfrigérer de 12 à 24 heures. Servir froide, garnie de ciboulette.

BISQUE DE HOMARD ROSÉE

Crème de champignons
Soupe aux tomates
1 boîte, 8 onces, de homard
1 c. à soupe de sherry
Une pincée de curry
Une égale quantité de crème

CONSOMMÉ ROSÉ

1 boîte de consommé, non dilué
1 boîte (20 onces) de jus de tomates
½ tasse d'eau
1 c. à thé de sucre
¼ c. à thé de basilic
Persil émincé, au goût
Sherry, au goût

1. Faire chauffer le tout, en laissant mijoter à feu lent, pendant 20 minutes.

2. Si désiré, garnir avec du persil émincé ou mettre dans chaque tasse 1 c. à thé de sherry.

Les soupes froides

VICHYSSOISE

½ tasse d'oignons, émincés
2 tasses de poireaux, coupés en rondelles
¼ tasse de beurre, fondu
2 tasses de pommes de terre, coupées en dés
4 tasses de bouillon de poulet ou de consommé
Sel et poivre au goût
1 tasse de lait ou de crème
2 c. à soupe de ciboulette

Faire fondre le beurre, y ajouter les oignons et les poireaux, utiliser la partie verte et la partie blanche des poireaux. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 ou 20 minutes, à feu très lent. Il ne faut pas brunir les légumes, simplement les faire fondre.

Ajouter les pommes de terre crues, le bouillon ou le consommé, le sel et le poivre. Laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Passer au presse-purée ou à la passoire fine, en écrasant bien les légumes. Ajouter le lait ou la crème. Faire chauffer en remuant vivement. Verser dans un plat et réfrigérer jusqu'au moment de servir. Servir, garnie de ciboulette.

SOUPE FROIDE AUX TOMATES FRAÎCHES

12 grosses tomates bien mûres
2 oignons, râpés
1 c. à soupe de sel
1 c. à thé de poivre
1 c. à soupe de sucre
1 c. à thé de basilic
Crème sure ou crème fouettée

Peler les tomates. Les couper en petits morceaux. Ajouter le reste des ingrédients. Battre avec le batteur à main. Réfrigérer. Vérifier l'assaisonnement. Servir, garnie de la crème de votre choix.

SOUPE AUX CONCOMBRES

4 tasses de bouillon de poulet
2 à 3 concombres
1 oignon
2 c. à thé de beurre
1 tasse de crème
4 à 5 champignons frais (à volonté)
¼ de c. à thé d'ail en poudre
Ciboulette

Porter le bouillon de poulet à ébullition. Peler et râper 2½ concombres (mettre de côté une moitié de concombre) en prenant soin de ne pas perdre le jus. Ajouter la pulpe et le jus au bouillon chaud. Faire mijoter pendant 10 minutes.

Faire dorer l'oignon dans 1 c. à thé de beurre. Ajouter à la soupe, ainsi que la crème. Laisser mijoter pendant 5 minutes.

Trancher les champignons et les faire dorer quelques secondes dans l'autre cuillerée de beurre. Les ajouter à la soupe, ainsi que l'ail en poudre. Faire chauffer quelques minutes. Réfrigérer.

Servir, garnie de ciboulette et de petits dés de concombre (utiliser la moitié des concombres mise de côté).

SOUPE À LA BIÈRE ET AUX CONCOMBRES

1 bouteille de 12 onces de bière légère
½ tasse de crème sure
2 concombres moyens
1 c. à thé de sel
¼ de c. à thé de poudre d'ail
½ c. à thé de sucre

Ajouter la bière à la crème sure, lentement, tout en battant avec le batteur à main. Peler et râper les concombres et les ajouter au mélange de la bière ainsi que le reste des ingrédients. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

CRÈME CRÉCY, FROIDE

8 carottes moyennes, tranchées mince
2 branches de céleri avec feuilles, hachées
1 oignon, émincé
1 feuille de laurier
2 clous de girofle
4 tasses de bouillon de poulet
¼ de tasse de persil, émincé
½ tasse de crème

Mettre dans une casserole les carottes, le céleri, l'oignon, la feuille de laurier, les clous de girofle et le bouillon de poulet. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Passer au presse-purée ou au blender électrique. Ajouter le persil. Réfrigérer. Au moment de servir, vérifier l'assaisonnement et ajouter la crème.

GASPACHO

Le gaspacho est un plat espagnol. En Amérique, on le sert généralement comme soupe froide. En Espagne, c'est une salade, toujours servie très froide ou bien rafraîchie, soit seule comme repas léger ou après la viande.

Il y a, dit-on, autant de gaspachos que d'Espagnols. Toutefois, les recettes classiques sont les Gaspachos de l'Estrémadure, de l'Andalousie et de la Marinière — sorte de salade de tomates et de concombre, aromatisée aux herbes vertes, à l'huile et au vinaigre — épaissie avec du pain.

En Espagne, on le sert avec du pain sec ou du pain grillé, pour saucer dans le jus.





LE GASPACHO DE L'ESTRÉMADURE

1 **gousse d'ail, écrasée**
6 **amandes, blanchies**
½ **tasse de ciboulette, émincée**
3 **tranches de mie de pain, rassis, en chapelure**
1 **tasse d'eau froide**
Huile d'olive (à peu près 1 tasse)
4 **tomates bien mûres, tranchées**
1 **ou 2 concombres, pelés, coupés en cubes**
1 **piment vert, coupé en cubes**
3 **c. à soupe de vinaigre d'estragon ou de cidre**

1. Piler ensemble dans un bol creux (ou mortier), l'ail, les amandes, la ciboulette.

2. Mélanger la chapelure de pain rassis avec l'eau froide. Battre fortement, pour en faire une purée. En presser la moitié pour en extraire tout le liquide, et ajouter au mélange de l'ail. Continuer de bien brasser le tout. Lorsque le mélange est bien homogène, ajouter l'huile d'olive goutte à goutte, tout comme pour une mayonnaise.

3. Lorsque le tout est prêt, mettre 20 minutes sur la glace ou dans la partie de congélation du réfrigérateur. Pour servir, ajouter, en mélangeant bien, le reste de la chapelure et de l'eau, les tomates, le concombre, le piment vert et le vinaigre. Saler au goût et servir aussitôt prêt.

MON GASPACHO
(Andalou et Marinière combinés)

½ **tasse de ciboulette, émincée**
1 **tasse de persil, émincé**
½ **tasse de cerfeuil, émincé**
1 **gousse d'ail, écrasée**
1 **piment vert, coupé en cubes**
2 **grosses tomates, pelées, graines enlevées**
1 **tasse d'huile d'olive**
¾ **tasse de jus de citron, frais**
1 **gros oignon espagnol, tranché mince**
1 **concombre, coupé en cubes**
3 **tranches de pain sec**
Sel et poivre
Cubes de glace

1. Ecraser ensemble dans un bol, la ciboulette, le persil, le cerfeuil et l'ail.

2. Ajouter le piment vert et les tomates. Mélanger et ajouter lentement l'huile d'olive, tout en brassant sans arrêt.

3. Ajouter le jus de citron, les oignons et le concombre. Saler et poivrer au goût. Ecraser le pain sec et ajouter au mélange.

4. Laisser reposer 3 à 4 heures au réfrigérateur. Vérifier l'assaisonnement. Servir avec un cube de glace dans chaque tasse.

Les soupes au blender électrique

CRÈME DE POIS VERTS

1 **tasse de pois verts, congelés ou frais**
1 **c. à thé de sel**
¼ **de c. à thé de sucre**
Une pincée de basilic
2 **c. à soupe de farine**
2 **tasses de lait**
1 **échalote, coupée en quatre**
2 **branches de persil**

Mettre tous les ingrédients dans le verre. Couvrir et mélanger pendant à peu près 1 minute, juste assez pour hacher les légumes.

Verser le liquide dans une casserole, laisser chauffer à feu moyen, tout en remuant, jusqu'à l'obtention d'une crème légère. Ajouter 1 c. à soupe de beurre et servir.

Remplacer les pois verts par des asperges, des carottes, des fèves de Lima, etc.

Pour dégeler partiellement les légumes congelés, placer les boîtes non développées dans un plat d'eau chaude, pendant 20 minutes. Il n'est pas nécessaire que les légumes soient complètement dégelés.

Les légumes frais ne sont que nettoyés, ils ne requièrent aucune cuisson préalable.

SOUPE AU FROMAGE

½ tasse de fromage Cheddar, coupé en dés
2 tasses de lait
1 oignon moyen, coupé en tranches minces
4 carottes moyennes, coupées en 5 morceaux
5 branches de persil
¼ de tasse de farine
1 c. à thé de sel
¼ de c. à thé de poivre
2¼ tasses de lait
3 c. à soupe de beurre
Fromage râpé

Mettre dans le verre les dés de fromage, les 2 tasses de lait, l'oignon, les carottes, le persil, la farine, le sel et le poivre. Couvrir et mélanger pendant ½ minute. Verser dans une casserole et ajouter les 2 tasses de lait. Faire cuire à feu moyen, tout en remuant, jusqu'à léger épaississement. Ajouter le beurre et du fromage râpé, au goût. Servir sans délai.

SOUPE AU CURRY

¼ de tasse de beurre
1 gros oignon, coupé en tranches
¼ de tasse de chutney
2½ tasses de consommé
1 à 2 c. à thé de curry
¼ de c. à thé de gingembre
2 c. à soupe de farine
1 œuf
1 tasse de crème ou yoghourt
3 c. à soupe de sherry

Faire chauffer le beurre, y ajouter l'oignon et faire mijoter jusqu'à ce qu'il soit fondu, sans le laisser roussir. Verser dans le blender et ajouter le chutney, le consommé, le curry, le gingembre, la farine et l'œuf. Couvrir et mélanger pendant 1 minute.

Verser dans une casserole et faire chauffer jusqu'à l'obtention d'une crème dorée et lisse. Ajouter la crème ou le yoghourt et le sherry. Réchauffer pendant quelques instants et servir.

CRÈME DE CRESSON

1 bouquet de cresson
¼ de tasse de purée de pommes de terre instantanée
1 échalote
2 tasses de consommé
1 tasse de crème
Sel et poivre au goût

Mettre dans le verre le cresson bien lavé, les pommes de terre instantanées (telles que prises dans la boîte), l'échalote et le consommé. Couvrir et mélanger pendant ½ minute.

Verser dans une casserole et faire chauffer à feu lent, tout en remuant jusqu'à l'obtention d'une crème légère. Ajouter la crème, le sel et le poivre, au goût. Réchauffer et servir chaude ou réfrigérer et servir froide.

CRÈME DE TOMATES FRAÎCHES

2 c. à soupe de beurre mou
3 c. à soupe de farine
2 tasses de consommé bouillant
4 tomates
1 petit oignon
¼ de tasse de crème
1 c. à thé de sucre
¼ de c. à thé de sel
Pincée de poivre
⅛ de c. à thé de basilic

Mettre le beurre mou dans le verre. Mélanger pendant 3 secondes. Arrêter et ajouter la farine. Couvrir et mélanger pendant 20 secondes. Arrêter. Verser ½ tasse du consommé bouillant et ensuite les autres ingrédients, l'un après l'autre, toujours sans arrêter. Couvrir et mélanger pendant 30 secondes. Verser dans une casserole et faire chauffer à feu lent, juste assez longtemps pour que la soupe soit chaude.

SOUPE AUX ASPERGES

2 tasses d'asperges fraîches ou 1 boîte d'asperges congelées
2 branches de céleri
1 branche de persil
Une pincée d'estragon ou de thym
1 c. à thé de sel
2 tasses de consommé bouillant ou 2 tasses de crème ou 2 tasses d'eau
1 cube de concentré de poulet

Couper les asperges fraîches, bien lavées, en bouts d'un pouce. Dégeler les asperges congelées.

Placer tous les ingrédients dans le verre, couvrir et mélanger pendant 1 minute.

Verser dans une casserole et faire chauffer, sans laisser bouillir. Servir aussitôt prête.

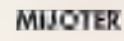
Tous les légumes frais ou congelés peuvent se préparer ainsi et permettent de faire une soupe chaude en 2 minutes. Varier les légumes soit en en utilisant un seul, soit en en combinant deux ou trois. Aromatiser différemment et varier les liquides pour obtenir chaque fois une soupe différente.

LA CUISSON DES VIANDES

Il y a quatre procédés de cuisson des viandes, des poissons, des volailles, des œufs et du fromage comme suit :

1. Mijoter
2. Frire
3. Griller
4. Rôtir

Toutes les recettes sont des combinaisons ou des variations de ces quatre modes de cuisson. Lorsque les particularités et le processus de chacun d'eux sont bien compris, tout devient facile à exécuter.



MIJOTER

Mijoter, c'est cuire à chaleur humide. La cuisson se fait de deux manières :

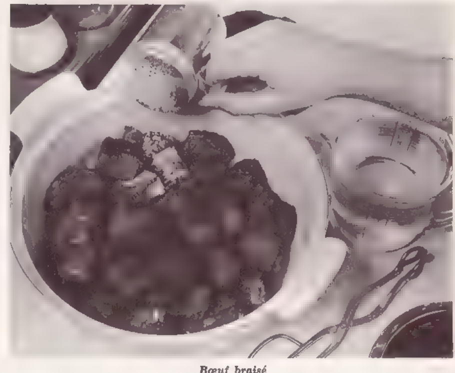
1. Dans un liquide chaud
2. A la vapeur

Dans les livres de recettes on utilise une myriade de termes qui désignent chacun une variation quelconque de cette cuisson :

a) Le braisage
b) Le rôti braisé
c) Le rôti en casserole
d) La cuisson à la vapeur
e) La cuisson à l'eau bouillante
f) La grande friture

BRAISER

Il y a une règle stricte qui s'applique à la cuisson de toutes les viandes : elles doivent *toutes* être cuites



Bœuf braisé

à température modérée parce qu'un feu trop vif durcit la viande.

Souvenez-vous qu'en cuisson, c'est le degré de chaleur qui est important, bien plus que le temps de cuisson puisque celui-ci peut et doit varier.

Il y a deux choses à savoir en préparant une viande braisée ou un rôti braisé :

1. Comment brunir la viande.

2. Quelle quantité de liquide utiliser et à quel moment.

COMMENT BRUNIR LA VIANDE :

Rouler la viande dans de la farine assaisonnée de sel, de poivre, de paprika, de fines herbes et de sucre. Brunir dans un corps gras chaud. Utiliser n'importe quelle sorte de gras ; la quantité requise va dépendre de votre goût personnel, si vous désirez un plat plus ou moins riche ou plus ou moins maigre. Le corps gras chaud non seulement brunit la surface de la viande, mais il pénètre aussi dans les courbes et les contours même si la viande ne repose pas bien à plat sur le fond de la casserole.

Retenez bien le secret de la réussite : il ne faut pas accélérer la cuisson du braisé en élevant la température de cuisson. Il doit cuire lentement à feu doux ou moyen. La croûte dorée formée à la surface de la viande va retenir à l'intérieur de celle-ci les jus de la viande. Ce qui empêche la viande de s'assécher, de durcir et de perdre couleur.



Ragoût de Bœuf

Pour un braisé, on ajoute les herbes, les assaisonnements, ainsi que les autres ingrédients demandés par la recette, mais aucun liquide. Couvrir et faire cuire.

Pour préparer un rôti en casserole, ajouter le liquide et les autres ingrédients demandés par la recette. Couvrir et faire cuire. On peut épaissir la sauce avec de la farine ou en faisant réduire le jus jusqu'à une consistance appétissante.

VIANDES BOUILLIES

Quelle quantité de liquide à utiliser et à quel moment ?

Nous savons que faire mijoter veut dire faire cuire à chaleur humide, soit dans un liquide chaud comme dans le rôti en casserole, soit par la chaleur de la vapeur comme dans les braisés ordinaires. Voyons maintenant une troisième application de ce mode de cuisson en cuisine : celle qui consiste à faire bouillir doucement la viande, seule ou avec les légumes, dans une plus grande quantité de liquide que pour le rôti braisé.

CONNAISSANCES ÉLÉMENTAIRES :

Pour 6 petites portions, il faut calculer 1 lb de viande sans os ou 1½ lb de viande avec os.

1. Les coupes de viandes recommandées pour ce genre de cuisson sont les parties les plus musclées de l'animal adulte : le jarret, le cou, la queue, etc., on les utilise entières ou coupées en portions.

2. Enlever le gras de la viande, le faire fondre et l'utiliser pour saisir le ou les morceaux de viande.

3. Les viandes bouillies sont toujours meilleures si on utilise un ustensile en fonte ordinaire ou émaillée pour les faire cuire.

4. Les viandes utilisées peuvent être saisies immédiatement dans le gras chaud, sans être roulées dans la farine, ou encore, être utilisées telles quelles sans être brunies dans un corps gras.

5. Rouler le ou les morceaux de viande dans un mélange de farine, de sel, de poivre, de sucre, de paprika et de fines herbes au goût.

6. Brunir dans le corps gras fondu.

7. Ne pas faire bouillir, mais porter au point d'ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux.

8. Le sel s'ajoute au début de la cuisson afin d'extraire les sucs savoureux de la viande pour les faire passer dans la sauce.

Pour une meilleure viande bouillie, faire mariner la viande et ajoutez à la marinade ½ lb d'os de jarret que vous aurez fait scier en longueurs de 1 pouce par le boucher. Le procédé de marinade diminue le temps de cuisson, attendrit la viande et enrichit le contenu de calcium de la sauce.

MARINADE

2 c. à soupe de vinaigre ou de jus de citron

¼ tasse de vin ou d'eau de pommes de terre

2 c. à soupe de mélasse

2 c. à thé de sel

Mélanger tous les ingrédients. Ajouter la viande crue de façon à ce qu'elle soit complètement immergée dans la marinade. Déposer au réfrigérateur de 12 à 48 heures.

Si la viande a mariné pendant 48 heures, cuire 1 heure.

Si la viande a mariné pendant 12 heures, cuire 2¼ heures.

Si la viande n'a pas mariné, cuire 3 heures.

— Si la viande est marinée, utiliser le liquide de la marinade comme partie du liquide de la cuisson, ajouter de l'eau au besoin.

— Calculer 3 tasses de liquide par livre de viande.

— Le liquide utilisé peut être de l'eau de cuisson de légumes, du thé, du jus de tomates, du jus de pommes, du vin rouge ou blanc, de la crème sure ou ordinaire, du consommé ou du café froid.

— Aromatiser au goût :

Bœuf en casserole : feuilles de céleri, poudre de chili, thym, catsup, feuilles de laurier, clous de girofle, bâtons de cannelle, épices mélangées, sarriette, macis.

Veau en casserole : menthe, curry, thym, basilic, romarin, cardamome.

Porc en casserole : sauge, persil, basilic, feuilles de laurier, clous de girofle, cannelle, muscade, paprika.

Légumes pour donner de la saveur :

Nettoyer et hacher en gros morceaux des légumes tels que : oignons, feuilles de céleri, carottes, panais, ail, etc. Il n'est pas nécessaire de les peler.

Retirer la viande de la casserole après qu'elle est brunie. Y ajouter les légumes. *N'ajouter aucun liquide.* Couvrir et laisser mijoter les légumes dans leur propre jus à feu très doux environ pendant 10 minutes. Ce procédé s'appelle « faire fondre les légumes » et a pour but d'en extraire la saveur. Découvrir la casserole et déposer la viande sur les légumes. Ne pas saler. C'est le temps d'ajouter les fines herbes à votre choix et le liquide demandé par la recette. Couvrir et faire cuire.

Légumes servis avec la viande bouillie :

Quand la viande est presque tendre, environ 35 minutes avant la fin de la cuisson, enlever le couvercle et ajouter de 2 à 4 tasses de légumes à votre choix, nettoyés et coupés en morceaux de 1 pouce ou laissés entiers. Assaisonner au goût. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes et la viande soient tendres.

LES GRILLADES AU FOUR

Griller est le troisième procédé de cuisson des viandes. Griller, c'est cuire à chaleur directe par dessus ou par dessous la viande. Il y a toujours 3 règles à suivre, que vous grilliez dans une poêle à frire, dans un four, sur un gril ou un foyer à l'extérieur :

1. Ne pas réchauffer le gril avant de l'utiliser.

2. Ne pas garder la température élevée durant la période de cuisson.

3. Ne pas fermer hermétiquement la porte du four durant la cuisson.

Ces règles s'appliquent à toutes les sortes de fours et doivent être suivies attentivement si l'on ne veut pas avoir une viande durcie et séchée.

Pour bien comprendre ce procédé de cuisson, il faut d'abord se le représenter comme procédé de cuisson sur les braises. Quand vous grillez à la braise, vous cuisez la viande audessus d'un feu très doux de char-



Grillades au four

bons braisés. Un seul côté de la viande est cuit à la fois. Pendant ce temps, l'autre côté est rafraîchi par la circulation de l'air et la chaleur ne l'atteint pas, ce qui aurait pour effet d'assécher la viande.

En suivant bien ces 3 règles, vous ferez sur le gril de votre poêle des steaks comparables aux steaks grillés sur charbon.

Si la porte de votre four ne peut rester à moitié ouverte, il vaut mieux alors qu'elle soit complètement ouverte pour griller comme il faut. Si l'élément de votre cuisinière électrique ne peut se maintenir à une température moins élevée, vous n'avez qu'à placer la viande à 5 ou 6 pouces de la source de chaleur. Quand la température devient très élevée, vous fermez l'élément pendant quelques minutes et le rallumez dès que le four est suffisamment rafraîchi.

Si vous grillez dans une cuisinière à gaz où la chaleur se contrôle beaucoup plus facilement, placez le support au degré supérieur le plus rapproché de la source de chaleur. La petite flamme, très chaude à son extrémité, va brunir la viande lentement sans la durcir. Une fois que vous avez ajusté le bouton de contrôle au degré de chaleur désiré, vous n'avez pas besoin de surveiller continuellement, mais seulement au moment de retourner la viande. Comme le contrôle thermostatique d'une cuisinière à gaz n'opère que lorsque la porte est fermée, il faut ajuster la température à la main.

LE STEAK GRILLÉ AU FOUR

Choisir des coupes de steak d'environ 1 pouce d'épaisseur. Ce peut être un club steak, un T-bone, un Spencer, une côtelette, une surlonge ou un filet mignon. (Il est toujours préférable d'entourer le filet mignon avec une tranche de bacon.)

Sortir la viande du réfrigérateur environ ½ heure avant de l'utiliser pour la réchauffer à la température de la pièce. Amincir la couche de gras autour de la viande si elle est trop épaisse. Si vous utilisez un thermomètre à viande, le piquer dans la partie la plus épaisse de la viande, sans toucher ni l'os ni le gras.

Badigeonner la viande d'une couche d'huile d'olive ou d'huile à salade et saupoudrer généreusement de paprika. Si vous aimez la saveur des steaks à l'ail, frottez la viande avec la moitié d'une gousse d'ail avant de la badigeonner d'huile. Un soupçon de glutamate de monosodium fait merveille pour accentuer la saveur d'un steak. Ne pas saler ni poivrer avant la cuisson.

Si la chaleur de l'élément grilleur se contrôle facilement, placer le support au degré supérieur, à environ 2 pouces de la source de chaleur et baisser le feu.

Si vous utilisez une cuisinière électrique avec l'élément grilleur en bas, il faut placer le support à environ 5 à 6 pouces du gril. Et si vous vous servez du thermomètre à viande, il faut vous assurer que la partie de la viande qui le tient ne reçoit pas plus de chaleur que le reste ; une façon d'en être certaine est de fixer le thermomètre horizontalement.

Quand la moitié du temps de cuisson prévu est passée, tournez la viande. Avant de mettre la viande à griller, il faut d'abord calculer le temps de cuisson et prévoir qu'on pourra la manger immédiatement au sortir du four en même temps que le reste du repas.



Poulet grillé au four

COMMENT GRILLER UN STEAK DE HAUT DE RONDE :

MARINADE :

- **⅓ tasse de jus de citron ou de vinaigre**
- **½ tasse d'huile à salade**
- **2 c. à thé de jus d'oignon**
- **1 c. à soupe de sauce Worcestershire**

1. Placer le steak dans le mélange des ingrédients ci-haut mentionnés. Laisser mariner pendant 12 heures à la température de la pièce, le retournant 1 ou 2 fois.

2. Essuyer le steak, le placer sur un gril à environ 3" de la flamme et griller pendant 10 minutes sans le retourner. La chaleur du gril suffit à brunir le dessous du steak.

3. Servir avec un morceau de beurre sur le dessus. Saler et poivrer.

N.B. — Le mélange de la marinade se conserve très bien au réfrigérateur dans un pot de verre.

On fait le jus d'oignon en roulant une moitié d'oignon sur une râpe fine.

Avec la lame d'un couteau, enlever la mousse accumulée en-dessous de la râpe.

LE POULET GRILLÉ AU FOUR

Tailler par la moitié en suivant les os du dos et de la poitrine un poulet de 1½ lb à 2 lbs. Si vous vous servez d'un thermomètre, l'insérer dans le centre du muscle de la poitrine s'assurant qu'il ne touche pas un os. Saler et poivrer l'intérieur du poulet. Saupoudrer avec du glutamate de monosodium et aromatiser au goût : poudre cari, estragon, basilic ou muscade. Badigeonner toutes les surfaces du poulet avec un corps gras liquide, soit de l'huile d'olive, de l'huile à salade ou n'importe quel gras fondu. Saupoudrer généreusement de paprika juste avant la cuisson.

Un jeune poulet de 3 à 4 lbs devra être coupé en quatre parties, c'est-à-dire les deux cuisses avec une partie du dos, et les deux ailes avec une partie de la poitrine. Pour le griller, suivre les mêmes instructions que pour le steak grillé.

LES GRILLADES AU POÊLON

Griller au poêlon appartient au troisième procédé de cuisson des viandes. Les règles de base sont les mêmes que pour griller au four:

1. Ne pas surchauffer le poêlon, le chauffer tout juste ce qu'il faut pour faire fondre un petit morceau de gras de viande, ou commencer à griller dans un poêlon tiède, sans aucun gras.

2. Ne pas garder la température élevée durant la période de cuisson.

3. Ne jamais couvrir.

Griller au poêlon est une autre façon de faire cuire à chaleur directe. Le poêlon utilisé ne doit pas être graissé ni contenir de gras, il sert seulement de support et pour recueillir les jus. Il y a une règle importante à suivre : c'est de toujours se servir d'un poêlon de métal lourd. Les grillades au poêlon ressemblent aux grillades sur charbons braisés. Toujours se rappeler que le feu doit être bas. Placer le côté le plus uniforme de la viande dans un poêlon tiède. Ne pas couvrir, car la température monterait et la viande durcirait. Se servir du gras qui coule de la viande pour arroser avant qu'il ne bout. Faire cuire la viande la même période de temps qu'indiquée pour la grillade au four, la retournant une fois seulement au milieu de la cuisson.

On peut griller de cette façon sans difficulté sur une cuisinière électrique. Si l'élément électrique devient trop chaud, l'ajuster, retirer le poêlon et continuer la cuisson à côté par la seule chaleur de l'ustensile jusqu'à ce que la source de chaleur ait diminué.

On peut saupoudrer la viande avec du paprika avant de griller, mais on assaisonne de sel et de poivre seulement au moment de servir. On peut se servir d'un thermomètre à viande même pour griller au poêlon.

FILET MIGNON AU POÊLON

Filets de bœuf

Sel, poivre, paprika

Huile d'olive ou beurre mou

1. Saler, poivrer et saupoudrer de paprika un côté des filets. Badigeonner l'autre côté d'huile d'olive ou de beurre mou.

2. Chauffer un poêlon de fonte jusqu'à ce qu'un morceau de papier journal placé au milieu brunisse. Placer alors les filets mignons préparés, le côté huilé touchant le fond du poêlon.

3. Faire cuire de 4 à 6 minutes à feu moyen, sans retourner. Retourner et faire cuire de 1 à 3 minutes, selon que vous désirez un filet saignant ou bien cuit.

LA FRITURE AU POÊLON

La friture au poêlon est un autre procédé de cuisson des protéines. C'est la cuisson dans un corps gras chaud.

La friture est une cuisson rapide, mais qui ne va pas sans dangers. Vous est-il déjà arrivé de faire frire du bacon qui semblait se comporter admirablement dans le poêlon, et qui s'est mis soudainement à brûler et à fumer sans avertissement ? Quelle en est la cause ? La voici : quand la température de la source de chaleur est très élevée, la température du corps gras dans le poêlon tend également à s'élever très rapidement jusqu'à brûler en un rien de temps.

Pour réussir une friture ordinaire, maintenir la température très modérée sous le poêlon et, même alors, il faut y mettre toute son attention.

— Il ne faut pas confondre sauter avec frire, même si les deux se font dans un poêlon à frire. Un aliment sauté est cuit dans le poêlon graissé juste ce qu'il faut pour empêcher cet aliment de coller. La suite du procédé est semblable toutefois.

— La viande plutôt maigre doit être sautée au lieu d'être frite.

— La viande grasse, telle que le porc, l'agneau, le jambon, les poissons gras, comme le saumon et la truite, doivent être frits plutôt que sautés.

COMMENT FRIRE FACILEMENT ET SIMPLEMENT :

— Utiliser un poêlon en métal lourd de 2 à 4 pouces de profondeur (les ustensiles de fonte, de fonte émaillée ou d'aluminium épais sont les meilleurs). Il est important d'avoir un couvercle qui s'ajuste très bien au poêlon.

— Le beurre convient pour la friture, mais il ne faut pas oublier qu'il a tendance à brûler à une température très modérée, aussi faut-il surveiller très attentivement la friture au beurre.

— Les gras fondus de la viande utilisée sont les meilleurs gras pour la friture. Faire fondre dans le poêlon à feu moyen.

— Un mélange composé en parties égales de beurre et d'huile à salade ou d'huile d'olive est excellent pour le poisson puisque l'huile empêche les aliments d'adhérer au fond du poêlon.

— Avant de faire frire n'importe quel aliment, il est bon de le saupoudrer avec du glutamate de monosodium pour en accentuer la saveur, et plus généreusement encore avec du paprika pour donner une belle couleur brune à la viande et y apporter un surcroît de vitamine C.

— Le poisson est la seule protéine frite dont la saveur soit améliorée par l'addition de farine pour enrober les morceaux. A cette fin, la farine de blé entier est la meilleure.

— Les aliments frits doivent être servis immédiatement après leur cuisson alors qu'ils retiennent encore leur graisse de friture. Si on doit les faire attendre, les déposer dans un plat chaud, recouverts d'un linge sec ou d'un papier absorbant, et garder dans un four chaud, mais pas plus de 15 minutes.

LA MANIÈRE LA PLUS FACILE DE FAIRE UN RÔTI EST LA MEILLEURE

Un certain dimanche matin ensoleillé et paisible, en songeant que j'avais un rôti à faire cuire, il me vint à l'esprit qu'à cet instant même presque toutes les femmes du monde devaient se préparer, comme moi, à mettre le rôti au feu.

Mon estomac donna des signes de satisfaction à l'idée d'un rôti bien à point, ses arômes embaumés imprégnant la maison comme pour saluer la famille à l'heure du dîner, mais en même temps, je ne pus m'empêcher de songer à tous les rôtis sans arôme et à toutes les familles qui s'assoiraient à table sans cette merveilleuse sensation de réconfort que nous procure un plat réussi et cuit à point.

Cette leçon sur les principes fondamentaux du rôtissage des viandes, une fois apprise et bien appliquée, est destinée à bannir à tout jamais de votre table les rôtis manqués.

Même si la véritable façon de rôtir a disparu depuis que les cuisinières avec four étanche ont remplacé le feu du foyer, il est possible de tou-

jours réussir ses rôtis, à condition que l'on comprenne et que l'on observe attentivement les règles fondamentales qui en régissent les opérations.

Permettez-moi de vous guider, étape par étape, dans l'exécution parfaite d'un rôti.

Mais avant de commencer, je voudrais vous rappeler que le secret de la réussite dans la cuisson des viandes est de ne jamais oublier qu'une température trop élevée durcit les protéines.

Combien de dollars de viande tendre et savoureuse ont été gaspillés, combien de bouvillons et d'agneaux blâmés et de bouchers tenus responsables parce que le rôti n'était pas assez tendre, alors que le seul vrai coupable était le degré de température trop élevé durant la période de cuisson.

Ceci n'arrivera pas si vous avez étudié les 10 règles fondamentales pour réussir parfaitement un rôti et si vous avez compris l'importance de bien contrôler la température de la cuisson.

Maintenant, mettons-nous au travail.

Prenez une lèchefrite de 16″ x 11″ et profonde de 2″ à 4″. Placer le rôti la partie osseuse touchant le fond, le gras sur le dessus et la partie rouge recouverte de beurre moutarde.

Votre rôti est-il roulé ? Alors, le placer dans la lèchefrite sur un os plat, la partie maigre en-dessous et le gras sur le dessus, la partie rouge recouverte de beurre moutarde.

Rendue à ce point, vous pouvez insérer quelques pointes d'ail ou des tranches d'oignon ici et là dans le rôti, ou le piquer avec des fines herbes si vous préférez.

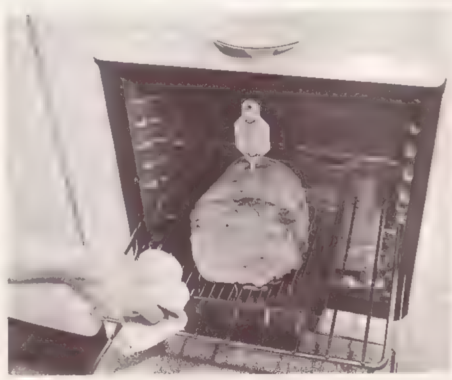
Pour piquer les herbes, vous pratiquez de petites entailles dans la viande en insérant la pointe d'un couteau dans la partie charnue et vous remplissez ensuite l'ouverture avec l'aromate de votre choix.

Un coup d'œil sur votre Charte de Fines Herbes vous dira laquelle utiliser avec chaque sorte de viande, puisque c'est la même que pour aromatiser la sauce.

Nous voici rendus maintenant à la préparation du beurre moutarde pour couvrir la partie charnue de la viande. C'est un mélange de moutarde sèche avec un corps gras (voir recette à la règle no 3). Ne vous inquiétez pas si vous n'aimez pas particulièrement le goût de la moutarde sèche, son rôle ici est de fermer les pores de la viande afin qu'elle retienne à l'intérieur tous ses jus naturels et conserve sa parfaite saveur, et le goût de la moutarde se reconnait difficilement. On étend ce beurre moutarde seulement sur la partie rouge de la viande.

Votre rôti est maintenant placé sur la lèchefrite, les os en-dessous, le gras sur le dessus, la partie rouge protégée par le beurre moutarde. La pièce de viande ainsi préparée s'arrose d'elle-même.

C'est le moment d'insérer le thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse du rôti, en ayant bien soin que la pointe ne touche ni un os ni le gras.



Comment faire un rôti

Tournez le bouton de contrôle du four à la température désirée.

Calculez le temps de cuisson à l'aide de votre Charte de Cuisson, ainsi que le degré de température interne qui doit apparaître sur le thermomètre à viande quand le rôti est cuit.

Récapitulons les choses à éviter dans la cuisson des viandes rôties au four :

Ne pas saler le rôti avant la cuisson.
Ne pas le saupoudrer de farine.
N'ajouter aucun liquide.
Ne pas couvrir la lèchefrite.
Ne pas arroser la viande durant la cuisson.

Souvenez-vous que votre rôti ainsi préparé s'arrose de lui-même pendant la cuisson et qu'une fois cuit, il sera tendre et juteux.

Qu'allons-nous faire ensuite? Bien, le rôti est dans le four, vous avez calculé le temps de cuisson requis, alors, laissez-le cuire sans ouvrir le four, respectez son intimité, le résultat en sera d'autant plus parfait.

Rafraîchissez votre mémoire en lisant encore une fois la règle no 9 qui suit. Jetez un coup d'œil sur la règle no 10 pour décider quelle sauce vous ferez. Préparez tous les ingrédients requis.

Consultez votre Charte de Fines Herbes pour aromatiser la sauce.

10 RÈGLES FONDAMENTALES POUR OBTENIR UN RÔTI PARFAIT

1. Utiliser une lèchefrite suffisamment grande pour contenir le rôti, mais d'une profondeur de 2 à 4 pouces tout au plus. Ne pas couvrir, naturellement.

Explications : Une lèchefrite de métal lourd (la fonte émaillée de préférence) est non seulement la meilleure, mais s'avère une nécessité. Sa profondeur peut aller de 2 à 4 pouces et les lèchefrites de 16" x 12" sont les plus recommandées pour leurs dimensions. Les grandes rôtissoires couvertes sont passées de mode tout comme le sont les jupons à cerceaux de nos grand-mères.

2. Insérer dans la viande le thermomètre à viande et si désiré, un thermomètre dans le four. Les deux combinés donnent des résultats précis.

Explications : Pourquoi un thermomètre ? Parce qu'il fera le travail à votre place. Chaque manufacturier donne ses instructions mais il en est une qui vaut pour tous les thermomètres : c'est de s'assurer que la pointe du thermomètre ne touche en aucun temps les os ou le gras du rôti, mais qu'elle soit insérée dans la partie la plus épaisse de la viande.

Le contrôle thermostatique du four donne seulement une indication générale de la température, aussi est-il à conseiller de vérifier avec un thermomètre sur pied que vous placez dans le four près de la lèchefrite. Alors, il faut calculer le temps de cuisson d'après la Charte du rôtissage des viandes, placer le rôti dans le four et l'oublier jusqu'à ce que la période de temps requise soit écoulée. Si votre curiosité est trop forte, contentez-vous de jeter un coup d'œil furtif aux deux thermomètres de temps en temps pour savoir où en est le rôti.

3. Placer la viande dans la lèchefrite les os en-dessous et le gras sur le dessus. Etendre le beurre moutarde sur toute la partie rouge visible de la viande.

Explications : Quand un rôti est placé dans la lèchefrite les os touchant le fond, la partie grasse sur le dessus, et les parties rouges recouvertes de beurre moutarde, la viande ne sèche pas.

Pour cuire un rôti sans os, le côté maigre du rôti est placé sur 2 à 3 os plats (en demander à votre boucher). Si le rôti est roulé et entouré de gras, le placer aussi sur des os. Il est important de placer toute partie rouge de la viande (par là, je veux dire la viande par opposition aux os et au gras) sur un support formé avec des os plats, autrement ces parties charnues du dessous cuiront à la vapeur et, tôt ou tard, elles reposeront dans la graisse pour frire et devenir dures et sèches.

Le beurre moutarde étendu sur les seules parties rouges de la viande en ferme les pores à mesure que le beurre fond, ce qui empêche l'écoulement des sucs juteux de la viande. Il est essentiel que le rôti garde son jus à l'intérieur pour être savoureux.

BEURRE MOUTARDE

3 c. à soupe de gras: fonds de viande, graisse végétale, lard, bacon, beurre, huile, etc.

1 c. à soupe de moutarde sèche

Mettre le gras en crème et ajouter la moutarde sèche. (La moutarde sèche ne doit pas être remplacée par de la moutarde préparée). Pour que ce beurre s'étende facilement sur la viande, assurez-vous que le corps gras est à la température de la pièce.

4. Ne pas couvrir la lèchefrite.

Explications : Quand cette règle est ignorée et que la lèchefrite est couverte, la viande cuit à la vapeur au lieu de cuire à chaleur sèche et de rôtir. De plus, elle prend tellement de temps à brunir pour être appétissante qu'elle est ordinairement trop cuite.

5. Sauf exception, ne pas saler la viande avant de la rôtir, ni la saupoudrer avec de la farine.

Explications : Les rôtis, comme les steaks et les côtelettes, ne doivent être salés qu'au moment de servir, car, dès que le sel vient en contact avec la viande, il en extrait en quelque sorte les jus naturels, lesquels forment une condensation en surface, ce qui a pour effet d'assécher la viande. La farine saupoudrée sur le rôti à pour effet de nuire à l'apparence de la sauce et de former une croûte épaisse sur le rôti, ce qui empêche la graisse d'arroser la viande à mesure qu'elle fond.

6. Ne pas ajouter d'eau ni aucune sorte de liquide.

Explications : Ajouter de l'eau ou n'importe quel autre liquide à un rôti avant la cuisson l'assèche et le fait diminuer de volume.

7. Ne pas saisir la viande.

Explications : Saisir la viande était une bonne pratique au temps où l'on rôtissait devant ou sur un feu de foyer, puisque ce procédé a pour effet de former une pellicule en surface pour retenir les jus à l'intérieur, mais si chauds que soient nos fours actuels, ils ne peuvent saisir à ce point. Le beurre moutarde remplace ce procédé.

8. Sauf exception, ne pas arroser durant la cuisson.

Explications : On arrose généralement un rôti avec la graisse qui s'en écoule et s'accumule dans le fond de la lèchefrite. Comme la température de cette graisse devient vite beaucoup plus élevée que la température ambiante du fourneau, la verser sur le rôti durant la cuisson cause une contraction sur toute la surface extérieure de la viande : le dessus se fendille et les jus naturels de la viande s'en échappent.

Un autre inconvénient de l'arrosage pendant la cuisson, c'est que chaque fois que vous arrosez vous ouvrez la porte du fourneau, le contraste de l'air froid de l'extérieur avec l'air chaud de l'intérieur cause une nouvelle contraction de la viande. Si vous faites cuire votre rôti suivant les 10 règles fondamentales, aucun arrosage n'est requis, non plus qu'aucune surveillance puisque le rôti s'arrose de lui-même.

9. Quand la viande est cuite, la déposer dans un plat préalablement chauffé, couvrir avec un linge et laisser reposer de 5 à 15 minutes avant de commencer à la dépecer.

Explications : En donnant de 5 à 15 minutes de repos au rôti dans un endroit chaud, tous les jus que la chaleur de la cuisson au four avait concentrés au milieu, sont redistribués également à travers la viande. Le dépeçage sera plus facile et le rôti aura meilleur goût. Un autre point qu'il ne faut pas oublier, c'est que le rôti continue à cuire par la chaleur intérieure accumulée pendant la cuisson et ce, pendant environ 30 minutes après qu'il est sorti du four. Pour cette raison, il est préférable de le sortir quand le thermomètre indique 5° en-dessous de la température requise pour la cuisson terminée.

10. Pour réussir une bonne sauce, toujours verser du liquide bien froid dans la graisse bien chaude.

Explication : Verser le liquide très froid dans la graisse très chaude empêche la formation de grumeaux dans la sauce et rend celle-ci douce, lisse, riche des sucs savoureux du rôti.

IL Y A 3 MANIÈRES DE FAIRE UNE SAUCE :

1. Une sauce crémeuse, épaissie avec de la farine.

2. Une sauce claire, faite en ajoutant un liquide au gras de la lèchefrite.

3. La sauce parfaite, faite avec du consommé en conserve non dilué.

Une sauce à la farine bien faite doit avoir une couleur appétissante. Pour obtenir cette couleur brune, faire chauffer le gras jusqu'au moment où il commence légèrement à se carboniser, et faire dorer la farine dans le corps gras à feu direct jusqu'à ce que la farine soit bien brunie, ce qui demande de 5 à 8 minutes de cuisson. Pour relever la couleur d'une sauce aux tomates ou d'une sauce blanche pour servir avec le poulet ou l'agneau, ajouter quelques gouttes de colorant artificiel rouge ou jaune.

La farine de blé entier donne une sauce plus brune et plus savoureuse. Si vous utilisez de la farine blanche tout-usage, il est préférable de toujours avoir sous la main une certaine quantité de farine grillée, car elle donne plus de saveur à la sauce. Pour la griller, il suffit d'étendre de la farine tout-usage dans une lèchefrite et de la faire brunir lentement dans un four à 300°F. Remuer de temps à autre et continuer la cuisson jusqu'à obtention d'un brun pâle. Tamiser pour réduire les grumeaux, laisser refroidir et conserver dans une jarre en verre bien fermée dans un endroit frais.

Les proportions idéales pour une sauce à la farine sont de 2 c. à soupe de graisse pour 2 c. à soupe de farine. Si vous utilisez plus de 2 c. à soupe de graisse la sauce sera trop grasse, la graisse s'incorporera mal et donnera un goût désagréable. Employer ½ tasse de liquide pour chaque cuillerée à soupe de farine. (La farine de blé entier ainsi que la farine grillée ont un pouvoir liant beaucoup moindre que la farine tout-usage, aussi est-il recommandé d'en ajouter 1 c. à soupe de plus).

Le liquide ajouté à la sauce fait toute la différence. Ce n'est pas indispensable que ce soit de l'eau froide. Les restes de thé ou de café, le jus de tomates, le lait, la crème, le vin, etc., donnent chacun une saveur et une couleur différente à la sauce. C'est à vous de renouveler vos sauces et vos menus.

Pour préparer une sauce claire, il faut enlever de la lèchefrite environ la moitié de la quantité de graisse qu'elle contient avant d'y verser le liquide de votre choix parmi ceux mentionnés plus haut. Le secret de la réussite de cette sauce consiste tout simplement à verser le liquide très froid dans la graisse très chaude de la lèchefrite, et de porter au point d'ébullition en grattant continuellement le fond et le tour de l'ustensile. La sauce est prête au moment où elle commence à bouillir.

La sauce parfaite est la plus facile à préparer et la plus savoureuse. Placer la lèchefrite du rôti directement sur la source de chaleur après que la viande en a été retirée. N'enlever aucune graisse, quand celle-ci commence à bouillonner, ajouter le contenu d'une boîte de consommé en conserve, non dilué et froid. Brasser en grattant le fond et le tour de la lèchefrite. Retirer du feu dès que l'ébullition reprend.

SUGGESTIONS POUR AROMATISER LES SAUCES

Avec le bœuf : la marjolaine, l'origan, le poireau émincé, le persil, le catsup et la moutarde préparée.

Avec le poulet : la sauge, l'estragon, la ciboulette et le paprika.

Avec l'agneau : le romarin, la marjolaine, la graine d'aneth, les câpres et la sauce Tabasco.

Avec le porc : la sauge, le thym, le persil, l'ail, la moutarde, l'anis.

Avec la dinde : le basilic, le thym, chacun mélangé avec quelques morceaux de zeste de citron et un peu de muscade.

Avec le veau : mêmes condiments que pour le bœuf ou le poulet.

FILET DE BŒUF AU FOUR

1 filet entier de 4 à 8 lbs
1 tranche mince de gras de lard
½ tasse de suif de bœuf
3 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de moutarde sèche
Sel et poivre

1. Placer le filet dans une lèchefrite, n'ayant pas plus de 2 à 3 pouces de hauteur, sur la tranche de lard gras — de manière à ce que le filet ne touche pas le fond de la lèchefrite.

2. Le saler et le poivrer au goût. Mettre le beurre et la moutarde en crème. Utiliser pour badigeonner le dessus et les côtés du filet. Couper le suif de bœuf en tout petits morceaux et les placer sur le dessus du filet.

3. Chauffer le four pendant 15 minutes à 450°F. Si possible insérer un thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse du filet. Mettre au four chauffé et faire rôtir de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre enregistre 120°F. pour un filet bien cuit.

4. Le filet de bœuf étant un morceau de luxe, il est important de le bien cuire. Seul un thermomètre à viande vous assure plein succès, car cette coupe de viande varie beaucoup en pesanteur et qualité.

5. Pour un filet au vin rouge, faire cuire de la même façon en arrosant souvent avec ½ à 1 tasse de vin rouge chaud (mais non bouilli).

6. Pour servir un filet de bœuf froid, le retirer du four lorsque cuit saignant ou médium, et le laisser refroidir dans la lèchefrite, celle-ci recouverte d'un papier d'aluminium ou d'un linge.

Charte du rôtissage des viandes

Sorte de viande	Temps de Cuisson approximatif (minutes par lb)	Température du four	Degré de Cuisson	Température interne (thermo-mètre à viande)
Bœuf, moins les coupes tendres	45		saignant	135°F.
	55	250°F.	médium	150°F.
	60	250°F.	bien cuit	160°F.
Bœuf, coupes tendres	18		saignant	140°F.
	20	325°F.	médium	155°F.
	27		bien cuit	165°F.
Poulet rôti	20	325°F.	bien cuit	185°F.
Canard, jeune	25	325°F.	bien cuit	185°F.
Oie, jeune	25	325°F.	bien cuite	185°F.
Jambon, fumé à la maison	25	325°F.	bien cuit	170°F.
Jambon pré-cuit	20	325°F.	bien cuit	150°F.
Agneau, gigot	25	325°F.	médium	150°F.
Agneau, épaule	40	275°F.	médium	150°F.
Mouton, gigot ou épaule	60	225°F.	bien cuit	180°F.
Rôti de porc	40	325°F.	bien cuit	165°F.
Côte de porc (spareribs)	30	325°F.	bien cuites	180°F.
Dinde, grosse	15	325°F.	bien cuite	180°F.
Veau, plat	40	275°F.	bien cuit	180°F.
Veau, roulé	45	275°F.	bien cuit	180°F.

LES ABATS

Le foie, les rognons, la cervelle et les ris sont recommandés par les spécialistes de la nutrition comme étant des viandes de toute première qualité. Le foie est un organe important à cause du rôle d'entrepôt qu'il joue dans l'organisme, il emmagasine les surplus de protéines, de vitamines et de sels minéraux jusqu'au moment du besoin. Du point de vue nutritif, le foie est la meilleure viande que nous puissions nous procurer. Les rognons viennent tout de suite après en valeur nutritive, aussi est-il très important de savoir comment apprêter ces viandes.

CONSEILS UTILES SUR LES ABATS :

— Les organes glandulaires sont riches en vitamines du complexe B, lesquelles vitamines se dissolvent dans l'eau. Pour cette raison ne doit-on jamais plonger les abats dans l'eau, et encore moins les y faire séjourner.

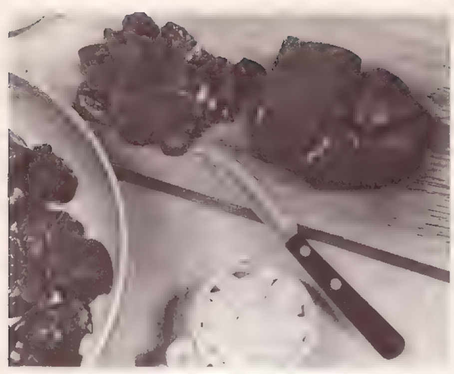
— Les organes glandulaires se détériorent rapidement si non réfrigérés.

— Comme il n'y a pratiquement aucun tissu conjonctif dans les organes glandulaires, ces viandes doivent cuire à feu doux, excepté quand on veut les saisir et alors cette cuisson ne doit prendre que quelques secondes.

— Comme ces viandes cuisent rapidement, il faut les assaisonner et les aromatiser avant la cuisson. Le sel, par exception, s'ajoute au moment de servir.

— En préparant les rognons, se rappeler qu'il est très important que l'eau ne touche pas le rognon avant que l'on enlève la fine membrane blanche qui les recouvre, puisque c'est cette partie qui est responsable du goût particulier que plusieurs n'aiment pas.

— L'odeur d'ammoniaque que l'on détecte parfois est causée par une cuisson à feu trop vif ou une cuisson trop prolongée des rognons.



Les Abats, rognons de bœuf

COMMENT FAIRE LES RAGOÛTS :

1. Pour 6 petites portions, allouer 1 lb. de viande sans os ou 1½ lb. de viande avec os. Enlever tous les petits morceaux de gras et les faire dorer lentement dans une casserole de fonte émaillée ou autre métal lourd.

2. Couper la viande en morceaux uniformes, rouler chacun dans de la farine assaisonnée et bien les dorer dans le gras fondu. Ajouter juste assez d'eau pour recouvrir la viande. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elle soit tendre, évitant toutefois de laisser bouillir. Le veau, le porc et l'agneau prennent de 1½ à 2 heures de cuisson, le bœuf de 2½ à 3 heures.

3. Au cours des dernières 30 à 45 minutes de cuisson, ajouter, au choix, les légumes suivants, tranchés ou coupés en dés ou en bâtonnets : oignons, pommes de terre, céleri, carottes, navets. Assaisonner et aromatiser au goût.

Pour aromatiser un ragoût de bœuf : feuilles de céleri, ail, paprika, poudre de chili, catsup, vinaigre, clous de girofle, basilic.

Pour aromatiser un ragoût de veau : piments verts, feuilles de laurier, feuilles de céleri, paprika, muscade, marjolaine, sarriette.

Pour aromatiser un ragoût d'agneau : menthe sèche, poudre de curry, thym, sarriette, catsup.

Pour aromatiser un ragoût de porc : paprika, poudre de chili, sauge, persil, feuilles de céleri, feuilles de laurier, clous de girofle.

4. Pour épaissir un ragoût, faire une pâte de 2 c. à soupe de farine et 3 c. à soupe d'eau pour chaque tasse de bouillon de la cuisson. Porter à ébullition et brasser jusqu'à épaississement. Ceci se fait lorsque le ragoût est cuit.

COMMENT SERVIR UN RAGOÛT :

1. **Avec légumes :** on peut faire cuire le ragoût sans légumes et le servir ensuite avec carottes, navets ou tout autre légume.

2. **Avec pommes de terre :** bouillies, cuites au four ou en purée. Servir les patates sucrées avec ragoût de porc et d'agneau.

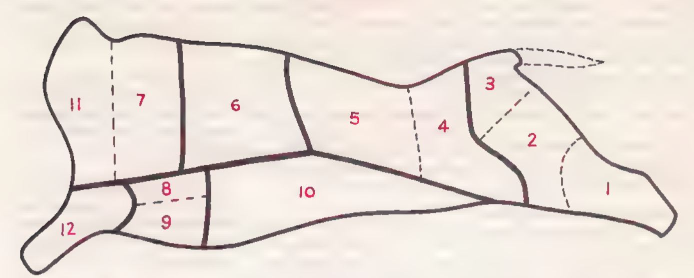
3. **Avec nouilles, macaroni, riz :** faire cuire les pâtes dans le ragoût ou les servir simplement bouillies, mélangées avec quelques champignons tranchés, feuilles de céleri ou persil émincé.

4. **Comme pâté de viande :** verser le ragoût cuit dans un plat de terre, recouvrir d'une purée de pommes de terre, d'une croûte à tarte ou de biscuits à la poudre à pâte. Badigeonner la croûte avec un peu de graisse fondue et faire dorer dans un four très chaud.

5. **Avec boulettes de pâtes :** jeter dans le ragoût, 15 minutes avant de servir, des boulettes à la farine ou aux pommes de terre. Couvrir et faire cuire pendant 15 minutes.

N.B. — Les meilleures coupes de viande à utiliser pour les ragoûts sont les suivantes : dans le bœuf, l'épaule, le flanc, les côtes courtes, le bas de ronde et la poitrine ; dans le porc, l'épaule ou toute autre partie maigre.

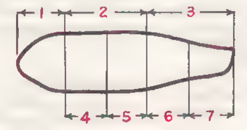
LE BOEUF



1. Jarret arrière.
2. Ronde. Steak de ronde.
3. Croupe.
4. Surlonge. Pointe de surlonge.
5. Gros filet. Petit filet.
6. Les côtes (5). Côtelettes.
7. Palette — Bas de palette.
8. Haut de côte.
9. Pointe de poitrine.
10. Poitrine. Bout de côte. Steak de flanc.
11. Cou — Petit os de l'épaule.
12. Jarret avant. Queue.

LE FILET DE BŒUF ENTIER

1. Surlonge.
2. Gros filet.
3. Petit filet.
4. Châteaubriand.
5. Filets de steak.
6. Tournedos.
7. Filet mignon.



Le bœuf est la seule viande que l'on peut généralement acheter d'après la catégorie dans laquelle elle a été classée par les inspecteurs du gouvernement. Ces catégories sont les suivantes :

Canada de Choix (marque rouge). Elle comprend des carcasses de jeunes bouvillons et génisses de choix, très charnues et bien grasses, bien marbrées de graisse.

Canada bonne (marque bleue). Elle comprend des carcasses de jeunes bouvillons et génisses de bonne qualité, moins charnues et moins grasses que la catégorie Canada de choix.

Canada régulière (marque brune). Elle comprend des carcasses de jeunes bouvillons et génisses moins grasses que la catégorie Canada bonne.

Canada Commerciale. Elle comprend des carcasses de jeunes bouvillons et génisses non acceptables à la catégorie Canada régulière ainsi que de jeunes vaches de bonne qualité. Elle est un peu moins grasse et un peu moins charnue que la catégorie Canada régulière.

1. **Jarret arrière** — Il contient des muscles à fibres grossières, des os et du cartilage. Il est excellent pour faire des bouillons, des gelées et même des ragoûts. Tout comme le flanc, le cou et les parures désossées, il est souvent vendu coupé en morceaux pour ragoûts et fricassées.

2. **La Ronde ou Croupe Ronde** — voisine de la croupe carrée, est plus tendre et se rôtit bien au four.

La croupe est aussi vendue entière désossée et roulée. Dans les bonnes catégories on peut la rôtir au four.

Le Steak de Ronde — est la partie de la fesse voisine de la croupe. C'est une tranche ovale contenant un petit os rond et du muscle presque sans gras — il se divise en haut et bas de ronde.

Le Haut de Ronde — est généralement considéré plus tendre, il peut être grillé ou sauté au beurre lorsque coupé dans les bonnes catégories. Pour les autres, il est préférable de le braiser ou de le mijoter.

3. **La Croupe** — partie de la hanche, voisine de la surlonge, se coupe en

La **croupe carrée** est maigre et modérément tendre. Achetée dans les catégories Canada de choix et Canada bonne, elle peut être rôtie au four, mais il faut braiser les autres catégories.

4. **La Surlonge (sirloin)** — Morceau voisin du gros filet. Contient la partie moins épaisse du filet et se vend généralement tranchée en biftecks. Excellente pour rôtir.

Le Steak de Surlonge (Sirloin Steak) — est le plus grand des steaks. Il varie selon les tranches, c'est-à-dire que la forme et la quantité d'os ainsi que la proportion de filet qu'il contient, varient selon la partie d'où il est tranché. On le fait au beurre ou grillé.

La Pointe de Surlonge — est un morceau triangulaire voisin de la surlonge et de la ronde. Maigre et sans os. S'achète entière pour rôtir ou est coupée en steaks minute.

5. **Le Gros et le Petit Filets** — sont les parties les plus tendres de la longe, ils sont voisins des côtelettes. Ils contiennent l'os en forme de T (d'où vient le nom anglais de T-Bone) et la plus grande partie du filet. Rôtie, c'est une pièce de viande de luxe et très bonne.

Les Steaks de Gros et de Petits Filets — sont tranchés dans le gros (Tenderloin steak) et le petit filet (Club steak). Le filet enlevé et vendu séparément porte le nom de filet mignon.

6. **Les Côtes** — Coupées de la longe. Chaque morceau contient une ou plusieurs côtes dont le bout est ordinairement enlevé. La partie provenant des 5 premières côtes voisines des côtelettes porte le nom de « côtes de choix ». Entière, utiliser pour rôti. Les côtes s'achètent roulées, les os sont enlevés. La partie avoisinant la palette est souvent divisée en roulé intérieur et roulé extérieur. Le roulé extérieur, plus tendre et plus savoureux braisé, contenant plus de gras, est moins tendre que le roulé intérieur. Par contre, on peut rôtir le roulé intérieur. Les côtes sont aussi coupées en côtelettes — c'est un des plus petits steaks, sans filet. Excellentes, grillées ou sautées au beurre.

7. **Palette** — Partie de l'épaule qui contient l'os long et plat de l'omoplate ainsi que d'autres petits os. Utiliser pour braiser et « pot roast ».

Le Bas de Palette — provient de la partie voisine de la palette. Utiliser pour braiser, ou coupé en morceaux pour ragoûts ou pour toutes les utilisations de viande hachée.

8. **Le Haut de Côtes** — est voisin de la palette. C'est un morceau bien charnu et épais. A sa base il contient une partie des os des côtes. Cuire braisé ou bouilli.

9. **La Pointe de Poitrine** — est voisine du jarret. Elle contient le bout des os des côtes — c'est le morceau utilisé pour faire le bœuf salé (corned beef). La pointe de poitrine fait d'excellents pot-au-feu.

10. **La Poitrine** — est entre la pointe de poitrine et le flanc, elle contient les extrémités des côtes et des couches de gras et de maigre. Elle est souvent désossée et roulée pour faire un rôti braisé ou pour bouillir.

Le Steak de Flanc — provient de la partie intérieure du flanc ; c'est un morceau maigre et plat à fibres plutôt grossières et en longueur. On en fait d'excellents steaks marinés et grillés ou on le braise.

Les Bouts de Côtes — contiennent l'extrémité des côtes et des couches de gras et de maigre. Elles sont excellentes bouillies ou en ragoûts, coupées en morceaux, ou encore marinées et braisées comme les petites côtes de porc.

11. **Cou** — Utiliser pour bouillis et fricassées.

Petit os d'Epaule — Placé entre le haut de côtes et le jarret, ce morceau comprend le petit os de l'épaule et quelquefois une portion des os des côtes selon la coupe. Facilement désossé. Utiliser pour braiser ou bouillir, faire des carbonades ou des steaks suisses.

12. **Jarret Avant** — Semblable au jarret arrière.

La Queue de Bœuf — contient beaucoup d'os, ordinairement séparés aux jointures. Sa saveur est particulièrement bonne. Elle fait une très bonne soupe ou de savoureux ragoûts.

Le Bœuf Haché

Il est important de connaître la partie du bœuf qui a été hachée pour l'acheter. La viande de bœuf provenant des parures et des parties moins tendres, telles que le jarret, le flanc, le cou, etc., est vendue sous le nom de « bœuf haché » et doit contenir au plus 30% du gras adhérant normalement à la viande employée.

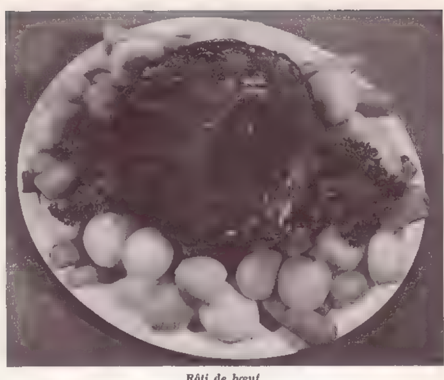
La viande de bœuf haché provenant de la ronde est généralement vendue sous le nom de steak haché ou steak de ronde haché, et ne doit contenir que le gras adhérant.

RÔTI DE BŒUF

(Voir chapitre sur la cuisson des viandes.)

RAGOÛT DE BŒUF HONGROIS

- ¼ lb de bacon ou de lard salé coupé en dés
- 2 lbs de bœuf à bouillir coupé en morceaux individuels
- 4 oignons, tranchés mince
- ¼ c. à thé de marjolaine
- 1 c. à thé de sel



Rôti de bœuf

- ½ c. à thé de poivre
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à thé de paprika
- ¾ tasse de vin rouge ou de jus de pommes
- 1 tasse de crème sure

Faire dorer le bacon ou le lard dans une casserole, ajouter la viande, bien dorer le tout. Retirer la viande et ajouter au gras qui reste les oignons, la marjolaine, le sel, le poivre et l'ail émincé. Remuer le tout à feu vif jusqu'à ce que les oignons soient légèrement dorés. Remettre la viande dans la casserole, saupoudrer de paprika et ajouter le vin rouge ou le jus de pommes. Porter à forte ébullition. Couvrir et faire cuire à feu très lent de 1 à 1½ heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Juste avant de servir, ajouter la crème sure, chauffer le tout, en évitant de laisser bouillir.

RAGOÛT DE BŒUF AUX TOMATES

- 1½ lb d'épaule de bœuf coupée en 10 à 14 morceaux
- ⅓ tasse de farine grillée
- 2 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 1 c. à thé de sarriette
- ½ c. à thé de clous de girofle moulus
- 2 c. à soupe de gras
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons, tranchés mince
- 1 boîte de tomates en conserve
- 1 c. à soupe de sucre

Rouler les morceaux de viande dans le mélange de farine grillée, de sel, de poivre, de sarriette et de clous de girofle moulus. Faire dorer dans le gras. Ajouter les autres ingrédients dans l'ordre indiqué. Couvrir



Pot roast à l'américaine

et laisser bouillir lentement pendant 1½ heure. Si désiré, ajouter des carottes et des navets ½ heure avant la fin de la cuisson.

LANGUE DE BŒUF EN RAGOÛT

- 1 langue de bœuf fraîche ou salée
- 1 feuille de laurier
- 6 grains de poivre
- ¼ c. à thé de poivre
- 2 clous de girofle
- 1 oignon, coupé en quatre
- Feuilles de céleri
- 1 poireau

Faire tremper la langue fraîche 3 heures à l'eau froide, et la langue salée ou fumée toute la nuit. Mettre ensuite dans une casserole avec tous les autres ingrédients. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter de 2 à 3 heures ou jusqu'à ce que la langue soit tendre. (On voit que la langue est cuite lorsque la peau se décolle facilement.) Une fois cuite, la retirer du bouillon, enlever la peau, servir chaude ou laisser refroidir dans le bouillon.

QUEUE DE BŒUF FERMIÈRE

- 1 queue de bœuf, coupée en petits morceaux
- 2 c. à soupe de gras
- 1 petit navet, coupé en quatre
- 3 oignons, entiers
- 1 carotte, entière
- ¼ c. à thé de thym
- ¼ c. à thé de moutarde sèche ou de curry
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 2 tasses d'eau ou de jus de tomates
- 2 c. à soupe de farine grillée
- 2 c. à soupe d'eau froide

Préparer 24 heures à l'avance si possible. Votre ragoût aura plus de saveur. Réchauffer au moment de servir.

Rouler dans la farine les morceaux de viande, les faire brunir dans le gras. Ajouter les autres ingrédients dans l'ordre donné, excepté la farine et l'eau froide. Porter au point d'ébullition et laisser mijoter pendant 2 heures. Pour finir, épaissir la sauce en y ajoutant la farine délayée préalablement dans l'eau froide.

ROGNONS DE BŒUF EN SAUCE

- 1 rognon de bœuf, coupé en dés
- 1 tasse de gras de rognon de bœuf, coupé en dés
- 3 oignons, émincés
- 3 tasses d'eau chaude
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- 1 c. à thé de moutarde sèche
- ½ tasse de farine grillée
- ½ tasse d'eau froide

Faire fondre le gras de rognon jusqu'à ce qu'il forme des petits lardons grillés. Y jeter les dés de rognon et faire dorer pendant 2 minutes à feu vif. Ajouter les oignons et continuer à faire dorer. Verser sur le tout l'eau chaude et les assaisonnements. Porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire à feu lent pendant 2 heures ou jusqu'à ce que les rognons soient tendres. Lorsqu'ils sont cuits, épaissir le bouillon en y ajoutant la farine grillée préalablement délayée dans l'eau froide.

Pour faire un ragoût de rognons et de bœuf, ajouter en même temps que le rognon 1 lb de bœuf à bouillir coupé en petits dés.

Pour servir à l'anglaise, tapisser un plat à pouding de pâte à tarte de votre choix, y verser la sauce et recouvrir d'une deuxième abaisse. Faire cuire dans le four à 400° F. jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Table des matières — Pages 89 à 176

	Page
Le bœuf (suite) (Recettes)	91
Manières d'apprêter le bœuf haché	97
Les abats	102
Les steaks	105
L'agneau	108
Tableau de cuisson	110
Recettes	110
Les côtelettes et les steaks	113
Les abats	120
Les restes d'agneau	122
Le veau	124
Tableau de cuisson	125
Recettes	126
Les côtelettes de veau	128
La blanquette de veau	130
Les abats	134
Le porc	139
Tableau de cuisson	140
Recettes	141
Les côtelettes	146
Les abats	150
Le fromage de tête	153
La saucisse	155
Le cochon de lait farci et rôti	159
Le jambon	160
Tableau de cuisson	163
Recettes	164
Les tranches de jambon	168
Tableau de temps de cuisson	169
Les restes de jambon	174



POT ROAST À L'AMÉRICAINE

4 lbs de bœuf dans le haut-côté, la croupe ou les côtes
¼ tasse de farine tout-usage
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de marjolaine ou de sarriette
¼ c. à thé de poivre
4 c. à soupe de gras
4 oignons entiers
4 carottes entières
½ tasse de jus de tomates
⅓ tasse de vinaigre
1 c. à soupe de sucre
¼ c. à thé de clous de girofle en poudre

Mélanger dans un bol la farine, le sel, le poivre et la marjolaine, et y rouler les morceaux de viande. Faire dorer ensuite dans le corps gras. Lorsque la viande est bien dorée, ajouter les autres ingrédients. Couvrir la casserole et laisser mijoter de 2½ à 3 heures ou jusqu'à ce que la viande soit parfaitement tendre. Ecraser les légumes dans la sauce avant de servir.

BŒUF BRAISÉ À LA FRANÇAISE

¼ lb de lard salé tranché mince
4 oignons, coupés en rondelles
4 carottes, coupées en bouts de 1"
2 clous de girofle
1 gousse d'ail, hachée fin
½ c. à thé de thym
¼ c. à thé de sauge
Ecorce de ½ orange, râpée
3 à 6 lbs de bœuf de bas ou de haut de ronde

Placer tous les ingrédients dans l'ordre donné dans une marmite de fonte émaillée. Faire cuire à bon feu jusqu'à ce que le lard commence à griller, en remuant le tout pour que la viande soit bien saisie. Couvrir et faire cuire à feu lent de 2 à 3 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. N'ajouter aucun liquide, le bœuf fera son propre jus.

CARBONADE DE BŒUF

1½ lb de ronde de bœuf taillée en carrés de 2"
Sel et poivre
2 c. à soupe de gras
1 tasse d'oignons émincés
2 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de cassonade
2 tasses de bière
1 tasse de consommé
½ c. à thé de graines d'anis (facultatif)

1. Tailler la viande en carrés de 2", saler et poivrer chaque morceau.

2. Faire fondre le gras, y dorer les morceaux de viande et les retirer de la casserole.

3. Faire dorer ensuite les oignons émincés. Ajouter les autres ingrédients. Remuer jusqu'à ébullition. Ajouter les morceaux de viande.

4. Couvrir et cuire à feu moyen pendant 1½ heure, remuant de temps à autre. Servir avec des nouilles ou des pommes de terre pilées.

5. Procéder de la même façon si vous utilisez une marmite à pression, mais n'employez alors qu'une tasse de bière et ½ tasse de consommé. Faire cuire pendant 20 minutes sous pression ordinaire.

BŒUF À LA BOURGUIGNONNE

3 à 4 lbs d'épaule ou de ronde de bœuf
4 tranches de lard salé, gras
Farine tout-usage
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre
1 poireau
¼ c. à thé de thym
¼ de tasse de persil, haché
2 gousses d'ail, émincées
Vin rouge
½ lb de champignons
2 c. à soupe de beurre

1. Couper la viande en morceaux de 1½ à 2 pouces carrés. Enlever le surplus de gras et les os, s'il y a lieu. Couper les tranches de lard salé en petits carrés.

2. Faire fondre le lard salé dans une casserole de fonte émaillée ou de fonte noire.

3. Rouler les morceaux de bœuf dans la farine. Les faire dorer dans le lard fondu, à feu vif.

4. Ajouter le sel, le poivre, le poireau, coupé en tranches minces, le thym, le persil et l'ail. Remuer le tout quelques instants et ajouter assez de vin rouge pour que la viande soit recouverte. Porter juste à ébullition. Couvrir et laisser cuire à feu très lent, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

5. Faire fondre le beurre jusqu'à couleur noisette, y ajouter les champignons, entiers ou tranchés. Faire cuire à feu vif pendant 2 minutes en remuant sans arrêt. Ajouter au bœuf cuit.

6. Si désiré, épaissir la sauce avec 2 c. à soupe de farine préalablement délayée dans l'eau froide. Vérifier l'assaisonnement. Servir avec des pommes de terre bouillies et des petits oignons bouillis et revenus au beurre.

BŒUF À LA MODE

1 morceau de bœuf à braiser de 4 à 5 lbs (haut de ronde)

1 c. à thé de sel

¼ c. à thé de poivre

¼ c. à thé de muscade ou de clous de girofle moulus

2 feuilles de laurier

¼ c. à thé de thym

Quelques branches de céleri

1 tasse de vin rouge ou blanc

1 tasse de consommé

3 c. à soupe de gras de bœuf fondu (ou suif de bacon)

½ lb de lard entrelardé

1 gros oignon, tranché

5 carottes

Mettre dans un grand bol le morceau de bœuf, le sel, le poivre, la muscade ou les clous de girofle moulus, les feuilles de laurier, le thym, le persil, le vin et le consommé. Couvrir et laisser mariner la viande de 12 à 24 heures au réfrigérateur. Faire chauffer le gras de bœuf dans un chaudron de fonte noire ou émaillée. Egoutter la viande et la faire dorer sur tous les côtés à feu très doux. Faire dorer le lard salé coupé en tranches minces et l'ajouter à la viande. Ajouter ensuite l'oignon et les carottes ainsi que la marinade du bœuf. Porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire à feu doux de 3 à 5 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Retourner le morceau de viande 2 ou 3 fois durant la cuisson.

On sert le bœuf à la mode chaud ou froid. Pour le servir froid en gelée, ajouter au tout un jarret de veau (beaucoup d'os et peu de viande). Faire refroidir le bœuf cuit, le trancher et le recouvrir de la sauce.

BŒUF EN DAUBE

3 lbs de bœuf dans la croupe ou l'épaule

1 tasse de cubes de lard salé

2 c. à soupe de farine

1 tasse d'eau

½ tasse de vin rouge

1 c. à soupe de cognac (au goût)

1 c. à soupe d'extrait de bœuf

2 carottes, pelées et tranchées

6 oignons moyens entiers

1 petit navet, pelé et coupé en huit

Sel, poivre au goût

1 gousse d'ail, écrasée

3 branches de persil, émincées

Ciboulette ou cerfeuil au goût

1. Faire fondre les cubes de lard salé, y faire dorer le morceau de bœuf à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit d'un beau doré sur tous les côtés. Retirer la viande.

2. Ajouter la farine, faire griller quelques instants en remuant bien le tout. Ajouter l'eau, le vin rouge, le cognac et l'extrait de bœuf. Porter à ébullition en remuant sans arrêt. Remettre le morceau de bœuf dans cette sauce. Ajouter les carottes, les oignons et les morceaux de navet. Saler et poivrer au goût. Couvrir et faire mijoter à feu très lent, ou dans un four à 325° F., de 1½ à 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

3. Mélanger la gousse d'ail écrasée, le persil émincé, la ciboulette ou le cerfeuil. Ajouter ce mélange à la sauce après avoir retiré la viande cuite. Porter à ébullition.

4. Pour servir, placer la viande sur un plat chaud, disposer les légumes autour et verser la sauce clarifiée dans une saucière.

BŒUF-MACARONI À LA NEVADA

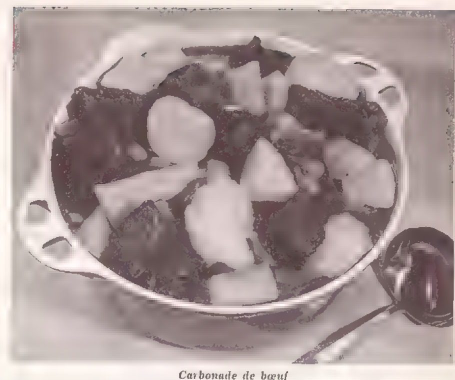
- 2 lbs de ronde ou de croupe de bœuf
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- ¼ c. à thé de thym
- 5 tasses d'eau
- 3 c. à soupe de beurre ou de graisse végétale
- 2 oignons moyens, émincés
- 1 gousse d'ail, hachée
- 2 tasses de tomates
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à soupe de sucre
- ½ c. à thé de basilic
- 3 à 4 tasses de coudes de macaroni

1. Faire un bouillon avec la viande, le sel, le poivre, le thym et l'eau. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre.
2. Faire fondre le corps gras, y dorer légèrement les oignons et l'ail, ajouter les tomates, le sel, le sucre et le basilic. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes.
3. Faire cuire le macaroni pendant 9 minutes dans le bouillon dont on a retiré la viande.
4. Lorsqu'il ne reste que 5 minutes de cuisson, ajouter les tomates préparées, faire mijoter pendant quelques minutes et servir avec la viande bouillie.
5. Si une marmite à pression est utilisée, faire cuire la viande pendant 30 minutes sous 15 livres de pression, utilisant la même quantité d'eau. Réduire vivement la pression, ajouter le macaroni au bouillon et faire mijoter pendant 9 minutes sans couvrir. Finir tel que ci-haut mentionné.
6. Servir ce macaroni avec du fromage râpé.

ÉPAULE DE BŒUF BRAISÉE

- 1 morceau de bœuf de 2 à 4 lbs
- 3 c. à soupe de gras
- 2 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 1 oignon moyen, tranché
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 c. à thé de thym
- 1 c. à thé de graines de céleri
- 1 gousse d'ail, au goût

Dans un chaudron de fonte ou d'aluminium épais, faire dorer la viande lentement, de tous côtés, dans le corps gras, pendant 20 minutes environ. Ajouter ensuite tous les ingrédients. Couvrir et laisser cuire à feu lent jusqu'à ce que la viande soit tendre, de 3 à 3½ heures. Retourner la viande 4 ou 5 fois durant la cuisson. Si le couvercle n'est pas très hermétique, ajouter au besoin quelques cuillerées d'eau pendant la cuisson. Lorsque la viande est cuite, faire une sauce brune avec le jus et le gras du chaudron.



Carbonade de bœuf

SAUERBRATEN

- 4 lbs de bœuf de ronde, d'épaule ou de croupe
- 1½ tasse de vinaigre de vin
- ½ tasse de vin rouge
- 2 oignons, tranchés mince
- 2 carottes, pelées et tranchées
- 1 feuille de laurier
- 3 clous de girofle entiers
- 1 c. à soupe de grains de poivre
- 1 c. à soupe de sel
- 4 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe d'huile à salade
- 5 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de sucre
- ⅔ tasse de miettes de biscuits au gingembre

1. Préparer une marinade en mélangeant dans un grand bol le vinaigre, le vin, les oignons, les carottes, la feuille de laurier, les clous de girofle, le poivre et le sel. Mettre le morceau de viande dans ce mélange Couvrir et faire mariner pendant

3 jours au réfrigérateur, retournant le morceau de viande une fois par jour.

2. Après 3 jours, retirer la viande de la marinade. Faire fondre le beurre et l'huile dans un chaudron de fonte, y faire dorer la viande de tous les côtés, à feu moyen, la retournant plusieurs fois et la saupoudrant chaque fois avec un peu de farine.

3. Chauffer la marinade et la verser sur la viande. Couvrir et laisser mijoter à feu lent, à peu près pendant 3 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

4. Retirer la viande du chaudron et garder au chaud. Dégraisser s'il y a lieu. Mélanger le reste de la farine et le sucre avec quelques cuillerées du gras retiré de la sauce, et ajouter au jus dans le chaudron. Faire cuire le tout en tournant sans arrêt, jusqu'à ce que la sauce soit lisse et crémeuse. Ajouter les miettes de biscuits de gingembre. Remettre la viande dans cette sauce et laisser mijoter le tout, à feu lent, pendant 30 minutes.

5. Servir avec des boulettes de pâte ou des nouilles.

BŒUF À LA STROGANOFF

1½ lb de filet de bœuf ou de surlonge
5 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 échalotes, émincées
¼ tasse de vin blanc
1 c. à soupe de jus de citron
1½ tasse de crème sure
Sel et poivre
Persil ou cerfeuil, émincé

1. Couper la viande en petites languettes aussi minces que possible.

2. Faire fondre 4 c. à soupe du beurre dans un poêlon de fonte, ajouter 1 c. à soupe de l'huile. Lorsque le tout est bien chaud, y saisir les languettes de bœuf des deux côtés, le plus vite possible, à bon feu. Une minute devrait suffire. Mettre la viande dans une assiette chaude.

3. Ajouter dans le poêlon le reste du beurre et de l'huile, ainsi que l'échalote, faire cuire pendant 1 minute, en remuant sans arrêt. Ajouter le vin, la crème sure et le jus de citron et faire mijoter, sans bouillir, pendant une autre minute, en tournant toujours sans arrêt. (Laisser bouillir la crème sure la ferait tourner.)

4. Verser la sauce très chaude sur les tranches de bœuf. Saler et poivrer au goût. Saupoudrer avec le persil ou cerfeuil émincé. Servir avec un plat de riz bouilli.

FILET DE BŒUF HORS-D'ŒUVRE

2 lbs de filet de bœuf
1 gros oignon, émincé
¼ tasse de céleri, coupé en dés
1 à 3 gousses d'ail, écrasées
⅓ tasse d'huile d'olive
1¼ tasse de vin rouge
1½ tasse de consommé, non dilué
Poivre frais moulu
Sel au goût
1 c. à soupe de feuilles de céleri
1 feuille de laurier
Persil émincé

1. Mettre dans un poêlon l'oignon, le céleri, l'ail et l'huile d'olive. Faire légèrement dorer le tout à bon feu.

2. Ajouter le vin rouge et le consommé. Faire bouillir à feu vif, jusqu'à ce que le liquide soit réduit d'un tiers, à peu près pendant 5 minutes.

3. Ajouter les feuilles de céleri, le sel, le poivre et la feuille de laurier.

4. Tailler le filet de bœuf cru en tranches aussi minces que possible, ou demander au boucher de les tailler à la machine.

5. Dans un plat creux, verser une partie du liquide chaud, y placer un rang de tranches de filet de bœuf, ajouter du liquide et une autre rangée de tranches de bœuf, et continuer ainsi jusqu'à ce que la totalité du liquide et du bœuf soit utilisée. Couvrir et réfrigérer au moins pendant 24 heures (jusqu'à 5 ou 6 jours).

6. Pour servir, rouler chaque tranche de bœuf, retenir avec un pic de bois et saupoudrer de persil émincé. Le bœuf est cuit par la marinade, et c'est pourquoi il est essentiel que la sauce soit très chaude au moment de la préparation et que le filet soit tranché aussi mince qu'une feuille de papier. C'est un plat de gourmet.

ROULADE DE BŒUF À L'ANCIENNE

1 steak de ronde entier
1 tasse de pain sec, coupé en petits morceaux
2 gros oignons, émincés
3 carottes, râpées
½ tasse de beurre, fondu
1 c. à thé de gros sel
½ c. à thé de graines de céleri
¼ c. à thé de poivre
½ c. à thé de moutarde sèche
1 pincée de clous de girofle moulus
1 c. à thé de cannelle
1 c. à soupe de gros sel

1. Demander au boucher de trancher le steak de ronde. Enlever le gras et les os.

2. Préparer une farce avec le pain sec coupé en petits morceaux, les oignons, rôtis dans le gras de bœuf fondu, les carottes râpées, le beurre fondu, le gros sel, les graines de céleri, le poivre, la moutarde sèche, les clous de girofle moulus et la cannelle. Bien mélanger le tout et étendre sur la viande. Rouler comme un gâteau.

Placer sur un carré de coton propre et bien envelopper. Ensuite, coudre avec du fil solide pour faire un gros boudin bien serré.

3. Placer dans une soupière d'eau bouillante (juste assez d'eau pour couvrir la viande). Couvrir et laisser mijoter pendant 4 heures. Après 2 heures de cuisson, ajouter 1 c. à soupe de gros sel. Lorsque cuit (vérifier avec une broche à gâteau), retirer la roulade de l'eau.

4. Mettre dans un plat et placer par-dessus quelque chose de pesant (planche avec un poids par-dessus, par exemple). Lorsque la roulade est bien refroidie, mettre au réfrigérateur. Pour servir, développer et couper en tranches minces.



Bœuf braisé à la française

BŒUF AU CHOU ROUGE

2 lbs de bœuf pour ragoût
2 gros oignons, tranchés mince
3 c. à soupe de gras de votre choix
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre
1 c. à thé de graines d'anis
1 feuille de laurier
3 tasses d'eau bouillante
3 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 petit chou rouge
3 tranches de pain brun, grillé

1. Faire dorer la viande et les oignons dans le gras bien chaud. Ajouter le sel, le poivre, l'anis et le laurier.

2. Verser l'eau bouillante sur la viande et ajouter le vinaigre. Couper le chou rouge en 8 quartiers et placer sur la viande. Couvrir et laisser mijoter pendant 2 heures, à feu lent. Ajouter le pain grillé, écrasé en chapelure. Laisser mijoter pendant 15 minutes supplémentaires, tout en remuant souvent. Servir avec pommes de terre en purée.

BŒUF SALÉ AU CHOU
(Corned Beef and Cabbage)

4 lbs de bœuf salé (corned beef)
1 oignon, piqué de clous de girofle entiers
1 feuille de laurier
2 gousses d'ail
1 branche de persil
1 branche de céleri
1 chou vert

1. Mettre la viande dans une casserole, recouvrir d'eau froide et porter à ébullition. Faire mijoter pendant 10 minutes à feu moyen. Vider l'eau.

2. Couvrir une seconde fois d'eau froide, ajouter l'oignon, le laurier, l'ail, le persil et le céleri. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu lent de 3 à 4 heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

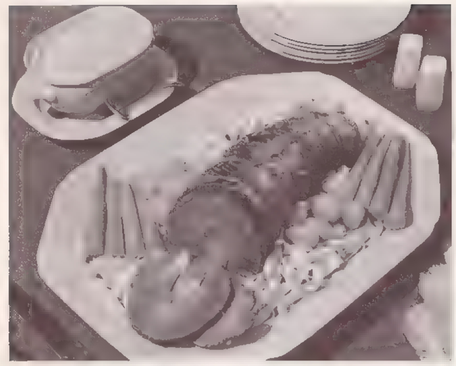
3. Pour préparer au chou, ajouter le chou coupé en 6 quartiers, 30 ou 40 minutes avant la fin de la cuisson.

4. Servir tranché mince, accompagné de moutarde préparée et de pommes de terre bouillies.

5. Pour servir le bœuf froid, frotter un bol avec une gousse d'ail, y mettre la viande cuite et chaude. La recouvrir avec un papier ciré et la presser en plaçant un poids sur la viande, afin de la rendre plus ferme et plus facile à trancher lorsque refroidie. Servir avec une salade de pommes de terre et de la moutarde.

STEAK SUISSE À LA CRÈME SURE

1½ à 2 lbs de steak de ronde ou d'épaule, coupé en morceaux de 1 pouce carré
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ c. à thé de paprika
3 c. à soupe de farine
3 c. à soupe de gras
3 oignons, tranchés mince
½ tasse d'eau
½ tasse de crème sure



Bœuf au pot à l'ancienne

Rouler les morceaux de viande dans le mélange de farine, de sel, de poivre et de paprika. La dorer dans le corps gras. Lorsqu'elle commence à brunir, ajouter les oignons. Laisser dorer quelques minutes, puis ajouter l'eau et la crème sure. Couvrir la casserole et laisser mijoter pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que la viande soit très tendre. (Ne jamais laisser bouillir le liquide.)

BŒUF BOUILLI GROS SEL

8 à 10 tasses d'eau
1 carotte non pelée
1 gros oignon, coupé en quatre
½ c. à thé de thym
4 clous de girofle
1 feuille de laurier
1 c. à soupe de gros sel
¼ c. à thé de poivre
5 lbs de bœuf à bouillir

Porter l'eau à ébullition, ajouter tous les ingrédients dans l'ordre donné Couvrir la casserole et laisser mijoter à feu lent pendant 3 ou 4 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Pour être réussi, le bœuf bouilli ne doit justement pas bouillir, mais seulement mijoter.

Si vous désirez servir des légumes avec ce bœuf bouilli, comme des carottes, des panais, des pois verts frais, des haricots verts, les nettoyer et les envelopper dans un coton à fromage. Les mettre dans le bouillon de bœuf pendant les dernières 25 à 30 minutes de cuisson. Lorsque le bœuf est cuit, le mettre sur un plat, saupoudrer de gros sel (à peu près 1 c. à soupe), et entourer des légumes cuits ainsi que de pommes de terre bouillies (les pommes de terre doivent cuire séparément).

Pour servir le bœuf froid, le laisser dans son bouillon jusqu'à ce qu'il soit tiède, le saupoudrer de gros sel au moment où on l'en sort. Déposer au réfrigérateur et recouvrir d'un papier ciré jusqu'au moment de servir.

Pour servir le bœuf gros sel comme bœuf vinaigrette, le servir chaud avec les légumes accompagnés d'une saucière de simple vinaigrette dans laquelle on met beaucoup de ciboulette ou d'échalote et de persil haché très fin. Chacun se sert à son gré.

BŒUF AU POT À L'ANCIENNE

3 à 4 lbs de bœuf, dans l'épaule
3 oignons, tranchés mince
2 carottes, coupées en trois
1 feuille de laurier
1 c. à thé de sarriette ou 1 c. à soupe d'herbes salées
1 c. à soupe de sel
½ c. à thé de poivre
1 c. à soupe de miel
Eau froide pour couvrir

1. Mettre tous les ingrédients dans un pot à fèves au lard ou un plat à pouding pourvu d'un bon couvercle.

2. Couvrir et laisser cuire pendant 4 heures dans un four à 300° F.

3. Le bouillon est délicieux ; le gras fait d'excellentes fritures ; la viande se sert telle quelle, ou avec des légumes, chaude ou froide. Si on la sert froide, la laisser refroidir dans son jus sans découvrir, déposer au réfrigérateur lorsqu'elle est tiède. Enlever la couche de gras sur le dessus au moment de servir.

TRIPES À LA MODE DE CAEN

3 lbs de gras double (tripe)
2 à 3 lbs de jarret de veau
¼ lb de gras de bœuf
4 oignons moyens, tranchés
1 feuille de laurier
½ c. à thé de thym
1 c. à soupe de gros sel
½ c. à thé de poivre
¼ tasse de cognac
Vin rouge

1. Tailler le gras double en longueurs de 4 pouces par 2 pouces de large. Faire trancher par le boucher le jarret de veau en morceaux de 1 pouce d'épaisseur. Couper le gras de bœuf en dés.

2. Dans un plat allant au four ou dans un pot à fèves au lard, placer un rang de gras de bœuf haché, un de gras double et un de jarret de veau. Ajouter le reste des ingrédients et assez de vin rouge pour recouvrir la viande.

3. Couvrir et laisser cuire pendant 3 heures, dans un four à 350° F. Réduire la chaleur à 250° F. et faire cuire pendant 5 heures de plus. Retirer du four et laisser refroidir. Dégraisser et réchauffer. Servir chaud, avec des pommes de terre cuites au four.



Bœuf haché

MANIÈRES D'APPRÊTER LE BŒUF HACHÉ

— 1 lb de bœuf haché (la meilleure qualité, ne contenant que 12% de gras) ou de viande « hamburger » (viande plus grasse que la première, 25% de gras) donne 4 pâtés d'environ ¼ lb chacun.

— Pour avoir une viande hachée parfaite pour la préparation des pâtés, choisir le morceau de viande à hacher, telle que l'épaule ou le bas de ronde, et demander au boucher de le passer 1 seule fois au hachoir, ou faire le travail soi-même.

— Ne pas conserver la viande hachée. Ne jamais l'acheter plus de 2 jours à l'avance. La retirer du carton d'emballage et la recouvrir d'un papier ciré.

— Pour conserver plus longtemps la viande hachée, il est nécessaire de congeler de 1 semaine à 3 mois. Dans ce cas-là, la former en pâtés séparés par un carré de papier ciré. Envelopper en paquet de 4 à 8, selon vos besoins, dans 2 épaisseurs de papier ciré et 1 papier d'aluminium, ou mieux dans un papier à congélation. Il est préférable de les dégeler avant de les faire cuire.

RECETTES DE BASE POUR UN PÂTÉ AU BŒUF

1 lb de bœuf haché
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de glutamate de monosodium
2 c. à soupe d'oignon haché ou ¼ c. à thé de thym
1 c. à soupe de gras de votre choix
Paprika

1. A l'aide d'une fourchette, mélanger dans un bol le bœuf haché, le sel, le poivre, le glutamate de monosodium, l'oignon et le thym ou l'un des deux.

2. Former en pâtés en manipulant la viande le moins possible. 1 lb de viande hachée vous donnera 4 pâtés de 3½" x ¾" d'épaisseur ou 8 pâtés de 3" x ¼" d'épaisseur.

3. **Cuits au poêlon :** Faire chauffer le corps gras. Saupoudrer les pâtés avec un peu de paprika. Les mettre dans le gras chaud. Faire cuire à feu moyen, ne les retournant qu'une seule fois. Laisser cuire les gros pâtés de 4 à 8 minutes, les plus minces de 2 à 6 minutes.

4. **Grillés au poêlon :** Frotter un

poêlon chaud avec un petit morceau de suif et saupoudrer de sel. Y placer les pâtés et les faire cuire à feu moyen le même temps que ci-dessus mentionné.

Variations :

— Envelopper chaque pâté d'une tranche de bacon.

— Utiliser ¾ lb de viande, y ajouter 1 tasse de fèves au lard hachées.

— Ajouter 1 tasse de fromage râpé et ¼ tasse d'eau.

— Ajouter ¼ tasse de crème ou de lait évaporé.

— Ajouter 1¾ tasse de mie de pain frais, 1 œuf battu et ¼ tasse de lait (donnera 6 gros pâtés ou 10 petits).

Le thym, la marjolaine, la sarriette, les feuilles de céleri, le persil, l'oignon et l'ail sont les meilleures herbes avec la viande hachée.

PAIN DE VIANDE

⅔ tasse de chapelure
1 tasse de lait
1½ lb de bœuf haché
2 œufs bien battus
½ tasse d'oignons râpés
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ c. à thé de sauge ou de marjolaine

Mélange piquant :

3 c. à soupe de cassonade
¼ tasse de catsup
¼ c. à thé de muscade
1 c. à thé de moutarde sèche

Faire tremper la chapelure dans le lait pendant 20 minutes. Ajouter les autres ingrédients et bien brasser le tout. Verser dans un moule à pain beurré. Recouvrir avec le mélange piquant et faire cuire à four moyen (350°F.), pendant 1 heure.

BŒUF HACHÉ EN CASSEROLE

2 c. à soupe de gras
1 oignon, haché fin
1 lb de bœuf haché
1 à 2 tasses de légumes, cuits ou en conserve
1 boîte de soupe aux tomates en conserve, non diluée
1 tasse de sauce brune
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de moutarde préparée
½ c. à thé de thym ou de sarriette

Faire fondre le gras, y ajouter l'oignon et faire dorer. Ajouter le bœuf haché, remuant le tout à feu vif jusqu'à ce que la viande perde sa crudité. Retirer du feu et ajouter les légumes, la soupe aux tomates, et tous les autres ingrédients. Bien mélanger et verser dans un plat en pyrex.

Recouvrir avec des pommes de terre pilées auxquelles on ajoute un œuf entier (l'œuf n'est pas essentiel mais il leur donne une belle texture). Faire cuire dans un four à 375°F. de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouillonne autour des pommes de terre.

N.B. — On peut remplacer la viande hachée par 2 tasses de viande cuite passée au hache-viande.

PAIN DE VIANDE DE FAMILLE

[illegible] lbs de bœuf ou de veau haché
2 œufs, légèrement battus
1 c. à soupe de sel
1 oignon, haché fin
½ c. à thé de macis ou de muscade moulue
¼ c. à thé de clous de girofle moulus
1 c. à thé de sarriette
½ lb de lard salé ou de jambon haché
1 tasse de chapelure de pain ou de biscuits soda
jus de ½ citron
4 c. à soupe de beurre ou de gras de bacon fondu
½ tasse d'eau chaude ou de jus de tomates chaud

1. Mettre dans un bol la viande hachée, les œufs battus, le sel, l'oignon, les épices, la sarriette, le lard salé ou le jambon haché, la chapelure et le jus de citron. Mélanger avec les mains jusqu'à ce que le tout soit bien homogène. Presser dans un moule à pain.

2. Faire cuire pendant 2 heures dans un four à 350°F. en arrosant plusieurs fois avec le jus de cuisson.

3. Pour servir le pain de viande froid, égoutter le jus de cuisson et y ajouter 1 enveloppe de gélatine non aromatisée, préalablement trempée 5 minutes dans 3 c. à soupe d'eau froide (remuer pour dissoudre la gélatine). Verser sur le pain de viande et réfrigérer pour faire prendre la gelée. (10 portions)

FEUILLES DE CHOU FARCIES

1 chou moyen
1½ c. à thé de sel
⅔ tasse de gras
¾ tasse de riz cuit
2 oignons, hachés fin
1 c. à thé de paprika
2 c. à soupe de purée de tomates
1 c. à thé de menthe
1 c. à soupe de zeste de citron râpé
Jus de ½ citron
1½ lb de viande hachée (bœuf ou porc)
2 tranches de bacon
1 tasse de jus de tomates
1 c. à thé de sucre

1. Enlever le cœur du chou. Placer le chou dans une grande casserole remplie d'eau bouillante. Saler, faire bouillir sans couvrir pendant 10 minutes. Egoutter et laisser refroidir.

2. Faire frire les oignons hachés dans le gras. Ajouter le riz et faire cuire jusqu'à ce que le riz soit doré comme des noisettes. Ajouter la purée de tomates, la menthe, le paprika, le zeste et le jus de citron. Bien mélanger et ajouter la viande. Remuer le tout à feu vif jusqu'à ce que la viande ait perdu sa crudité. Laisser tiédir. Saler et poivrer au goût.

3. Séparer les feuilles de chou, mettant de côté celles qui sont trop grosses. Placer une cuillerée de farce sur chaque feuille et rouler comme un gâteau.

4. Mettre un peu d'huile dans une casserole ou bien la beurrer, placer au fond quelques feuilles de chou et déposer dessus les feuilles farcies. Recouvrir avec les tranches de bacon. Ajouter le jus de tomates et le sucre. Poser une assiette sur les roulades pour qu'elles restent bien en place. Couvrir et laisser cuire à feu très lent de 2 à 3 heures.



Feuilles de chou farcies

BŒUF HACHÉ À L'ITALIENNE

1 boîte (8 onces) de spaghetti
1 boîte (20 onces) de tomates
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre
1 c. à soupe de sucre
1 c. à thé de basilic
2 c. à soupe de beurre
4 oignons, tranchés mince
4 branches de céleri, coupées en dés
1½ lb de bœuf haché
1 tasse de fromage râpé

1. Faire bouillir le spaghetti dans 2 pintes d'eau bouillante salée, pendant 15 minutes. Egoutter et couper en morceaux d'un pouce de long.

2. Faire mijoter pendant 15 minutes, les tomates avec le sel, le poivre, le sucre, le basilic et le beurre.

3. Faire fondre le beurre, ajouter les oignons et le céleri. Laisser dorer à bon feu, pendant 10 minutes. Ajouter le bœuf haché et remuer le tout à bon feu, jusqu'à ce que la viande ait perdu sa crudité.

4. Ajouter aux tomates la viande et le spaghetti, ainsi que le fromage râpé. Vérifier l'assaisonnement. Verser le tout dans un plat de pyrex. Laisser cuire pendant 20 minutes dans un four à 375°F. Servir avec une salade verte.

CASSEROLE DE BŒUF HACHÉ ET DE CHOU

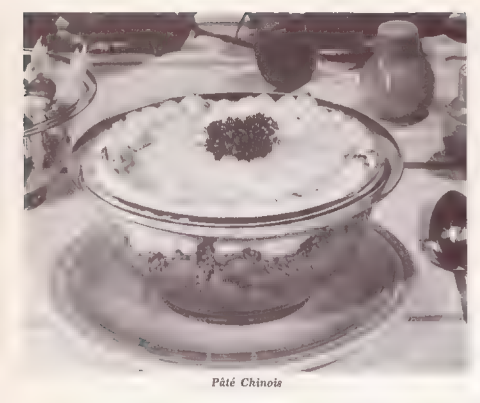
½ chou moyen, émincé
1½ lb de bœuf haché
3 c. à soupe de gras de bacon ou de bœuf
2 oignons, émincés
2 boîtes, (8 onces chacune) de sauce aux tomates
½ c. à thé de sarriette
1 gousse d'ail, émincée
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
3 tasses de riz cuit

1. Mettre la moitié du chou haché dans le fond d'un plat à cuisson, bien beurré.

2. Faire chauffer le gras dans un grand poêlon, y brasser le bœuf haché, jusqu'à ce qu'il perde sa crudité, ajouter les oignons, la moitié d'une boîte de sauce aux tomates, la sarriette, l'ail, le sel, le poivre et le riz. Brasser pour bien mélanger le tout.

3. Verser sur le chou la demi-boîte de sauce qui reste. Recouvrir avec le mélange du riz et, sur le tout, mettre le reste du chou. Verser la deuxième boîte de sauce aux tomates sur le chou. Faire cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F.

1 tasse de riz cru donne 3 tasses de riz cuit.



Pâté Chinois

CRÊPE AU BŒUF

- 2 oignons, hachés fin
- ¼ tasse de persil, émincé
- 2 à 3 tasses de bœuf bouilli ou rôti, haché
- 3 c. à soupe de gras de viande
- 2 tasses de lait
- 3 œufs bien battus
- ½ tasse de farine

Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre donné et verser dans un plat de pyrex beurré. Faire cuire à 375°F. pendant 25 minutes. Servir avec une sauce aux tomates. Ce plat ressemble à une sorte de crêpe bien dorée qui peut facilement être démoulée. Tranchée mince et servie avec une salade verte, cette crêpe est un excellent plat froid.

FRICASSÉE DE CHEZ-NOUS

- ½ tasse de gras de viande ou de reste de sauce
- 2 à 3 tasses de viande cuite, coupée en dés
- 2 tasses d'oignons hachés
- 4 tasses de pommes de terre crues, coupées en dés
- 1 c. à thé de sarriette
- Sel et poivre

Faire fondre le gras, y ajouter la viande cuite coupée en dés et les oignons, faire frire pendant quelques minutes. Ajouter les pommes de terre crues coupées en dés, assaisonner et aromatiser. Couvrir d'eau, laisser cuire à feu moyen de 30 à 40 minutes, couvert de préférence.

Cette recette semble donner un plat simple, mais je considère la fricassée comme un délicieux plat familial lorsqu'elle est bien faite. Voici quelques suggestions qui vous aideront à la réussir. Lorsqu'on peut faire la fricassée avec du gras de poulet ou de dinde, c'est ce qu'il y a de mieux ; de toutes façons, on doit autant que possible se servir de des-serte de sauce en prenant le gras qu'il y a sur le dessus et en ajoutant à la sauce de la fricassée la gelée brune du fond. Le bœuf doit toujours avoir été coupé en petits dés. De préférence employer des pommes de terre farineuses telles que les pommes de terre d'hiver, car l'amidon qu'elles contiennent sert en même temps à épaissir la sauce. Et pour conserver au plat son fumet bien canadien-français, il ne faut pas oublier la **sarriette**, l'herbe de notre cuisine québécoise.

PÂTÉ CHINOIS

- 1 à 2 tasses de restes de bœuf cuit, haché ou 1 lb de bœuf haché
- 3 c. à soupe de gras de viande
- 2 gros oignons, émincés
- ½ c. à thé de sarriette
- Sel et poivre, au goût
- 1 boîte de blé d'Inde en crème
- 4 tasses de pommes de terre cuites, écrasées

1. Faire fondre le gras, y faire dorer l'oignon à feu vif. Ajouter la viande cuite ou crue, la sarriette, le sel et le poivre. Bien remuer le tout à feu moyen, pendant 3 ou 4 minutes.

2. Mettre dans un plat à cuisson. Verser le blé d'Inde sur la viande et recouvrir le tout avec les pommes de terre écrasées sans lait. Si désiré on peut leur ajouter un petit morceau de beurre. Lisser le dessus des pommes de terre avec un couteau, y faire quelques jolis dessins et parsemer de petits dés de beurre. Faire cuire de 15 à 20 minutes dans un four à 375°F.

BŒUF STE-CÉCILE

- Restes de rôti de bœuf
- Pâté de foie
- 1 c. à soupe de gras ou de suif
- 1 petit oignon, émincé

1 carotte, tranchée finement
1 tasse d'eau (pour 12 rouleaux de bœuf)
1 enveloppe de gélatine
¼ tasse d'eau froide
1 c. à thé de zeste de citron, au goût
1 c. à thé de sauce Worcestershire
12 tasses de consommé

1. Couper en tranches minces le reste de rôti de bœuf refroidi. Etendre du pâté de foie sur chaque tranche, former en rouleaux et attacher avec de la ficelle.

2. Faire fondre le gras dans un poêlon, y dorer l'oignon, la carotte et les rouleaux de bœuf. Ajouter la tasse d'eau et couvrir.

3. Laisser cuire lentement pendant 1 heure. Quand les rouleaux sont cuits, les retirer du poêlon, les laisser refroidir et enlever la ficelle.

4. Faire gonfler la gélatine dans le ¼ de tasse d'eau froide pendant 10 minutes. La mélanger avec les ingrédients qui restent. Mettre au feu pour faire fondre la gélatine et porter au point d'ébullition.

5. Verser cette gelée bouillante sur les rouleaux de bœuf placés dans un moule. Déposer au réfrigérateur pour faire prendre la gelée. Servir avec moutarde ou mayonnaise.

6. Dans la marmite à pression, procéder de la même manière en utilisant seulement ¼ de tasse d'eau pour faire cuire les rouleaux. Faire cuire pendant 10 minutes sous 15 lbs de pression. Préparer la gelée de la même manière.



Croquettes au bœuf, sauce tomate

SALADE DE BŒUF BOUILLI

2 à 3 tasses de bœuf froid coupé en dés
1 c. à soupe d'oignon, râpé
2 c. à soupe de câpres ou de cornichons, coupés en dés
2 jaunes d'œufs
3 c. à soupe de crème ou de dessus de lait
½ c. à thé de moutarde préparée
1 c. à soupe de vinaigre ou de jus de citron
½ tasse de consommé, frais ou en boîte
Sel et poivre, au goût
2 c. à soupe d'huile à salade

1. On relève la saveur de cette salade en la préparant de 4 à 6 heures à l'avance.

2. Mélanger tous les ingrédients, excepté l'huile à salade, et brasser le tout pendant 2 ou 3 minutes. Couvrir et laisser reposer pendant 2 ou 3 heures à la température de la pièce. Ajouter l'huile à salade et remuer.

3. Servir sur un nid de laitue ou sur une salade de pommes de terre.

BŒUF ROBERT

Un reste de rôti de bœuf
3 c. à soupe de graisse de rôti de bœuf
2 gros oignons, tranchés
1 petite gousse d'ail, émincée
½ c. à soupe de champignons, nettoyés et taillés en dés
½ c. à thé de paprika
½ c. à thé de basilic
1 pincée de clous de girofle moulus
Gelée de la sauce du rôti
2 c. à soupe de brandy (facultatif)
1 boîte de soupe à l'oignon, non diluée

1. Faire fondre la graisse de rôti, y dorer les oignons, l'ail et les champignons. Ajouter les autres ingrédients, excepté la soupe à l'oignon.

2. Faire cuire à découvert à feu vif jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé.

3. Ajouter la soupe à l'oignon et bien mélanger. Verser cette sauce sur le reste de rôti de bœuf. Faire cuire pendant 25 minutes dans un four à 400°F.

4. Procéder de la même manière dans la marmite à pression, utilisant seulement la moitié de la boîte de soupe à l'oignon. Faire cuire pendant 10 minutes sous pression ordinaire.

CROQUETTES AU RESTE DE BŒUF

- **2 tasses de bœuf cuit, haché**
- **1 petit oignon, émincé**
- **¼ tasse de persil, émincé**
- **½ c. à thé de sel**
- **½ tasse de sauce chili**
- **1 œuf, légèrement battu**
- **2 c. à soupe d'eau froide**
- **1 tasse de chapelure fine**
- **3 c. à soupe de beurre ou d'huile à salade**

1. Mélanger les 5 premiers ingrédients et former en petites saucisses ou croquettes rondes.

2. Battre ensemble l'œuf et l'eau froide. Rouler chaque croquette dans l'œuf et ensuite dans la chapelure.

3. Faire dorer, à feu lent, dans l'huile ou le beurre chaud. Servir avec une sauce aux tomates ou sur lit d'épinards au beurre et une sauce blanche.

CŒUR DE BŒUF BRAISÉ

- **1 cœur de bœuf**
- **¼ tasse de vinaigre**
- **½ tasse de mie de pain sec**
- **2 tranches de bacon**
- **Persil et basilic, au goût**
- **Jus de ½ citron**
- **Zeste râpé du citron**
- **1 c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de poivre**
- **1 œuf, légèrement battu**
- **5 c. à soupe de gras (au choix)**
- **1 tasse de farine grillée**
- **1 tasse de lait**
- **1 tasse d'eau**

1. Faire tremper durant 4 heures le cœur recouvert d'eau froide à laquelle vous avez ajouté le vinaigre. Egoutter et couper avec des ciseaux les membranes dures à l'intérieur du cœur.

2. Mélanger ensemble la mie de pain sèche, le bacon coupé très fin, le persil, le basilic, le jus de citron, le zeste, le sel et le poivre. Ajouter l'œuf. Se servir de ce mélange bien battu pour farcir le cœur. Coudre l'ouverture pour que la farce ne sorte pas.

3. Rouler dans de la farine grillée et bien faire dorer tout autour à feu modéré dans le gras de votre choix. Ajouter le lait et la tasse d'eau. Couvrir le cœur et le laisser mijoter de 2 à 4 heures ou le faire cuire au four à 350°F. de 5 à 7 heures.

4. Vous pouvez le servir chaud accompagné d'une sauce aux tomates, ou froid avec de la moutarde et des betteraves vinaigrées. Le laisser alors refroidir dans son jus.

CŒUR DE BŒUF FARCI

- **1 cœur de bœuf de 4 lbs**
- **2 oignons, émincés**
- **3 tasses de riz, cuit ou 4 tasses de dés de pain**
- **2 œufs**
- **1 tasse de feuilles de céleri, hachées fin**
- **Sel, poivre, persil, sarriette, muscade**
- **¼ tasse de gras**
- **2 tasses de tomates en conserve ou de bouillon**
- **4 tranches de bacon**

1. Faire tremper le cœur à l'eau froide durant 1 heure. Egoutter et couper avec des ciseaux les membranes intérieures qui sont dures.

2. Préparer une farce au pain avec les oignons émincés rôtis, les dés de pain ou le riz cuit, les œufs, les feuilles de céleri, le sel, le poivre, le persil, la sarriette et un peu de muscade. Coudre le haut du cœur sans serrer le fil.

3. Le placer dans une casserole avec le gras ; faire dorer de tous les côtés. Ajouter les tomates en conserve ou le bouillon et les tranches de bacon sur le cœur. Couvrir la casserole et faire cuire pendant 2 à 3 heures dans un four à 325°F. ou à feu doux.

4. Lorsque le cœur est cuit, le déposer dans un plat chaud, épaissir le jus avec de la farine grillée préalablement délayée dans de l'eau froide (2 c. à soupe de farine par tasse de bouillon).

LANGUE DE BŒUF CUMBERLAND

- **1 langue de bœuf fraîche de 3 à 4 lbs**
- **2 oignons, tranchés**
- **2 feuilles de laurier**
- **Quelques feuilles de céleri**
- **½ citron non pelé, tranché mince**
- **6 grains de poivre ou ½ c. à thé de poivre moulu**
- **1 c. à soupe de gros sel**

Sauce:

- **1 c. à soupe de farine**
- **1 c. à soupe de beurre**
- **½ tasse de vinaigre de cidre**
- **¼ tasse de vin rouge ou de jus de pomme**
- **½ tasse de cassonade**
- **Clous de girofle moulus, cannelle et muscade au goût**
- **½ tasse de raisins secs**
- **1 tasse de pruneaux ayant macéré quelques heures dans du jus de pomme (facultatif)**





Recouvrir la langue d'eau froide et faire tremper pendant 1 heure. Egoutter et déposer dans une grande soupière. Recouvrir d'eau froide. Ajouter les oignons, les feuilles de laurier, les feuilles de céleri, les tranches de citron, les grains de poivre et le gros sel. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter de 2 à 3 heures ou jusqu'à ce que la langue soit tendre. (On voit que la langue est cuite lorsque la peau se décolle facilement). Une fois cuite, la retirer du bouillon, enlever la peau, servir chaude ou laisser refroidir dans le bouillon.

Sauce Cumberland : Faire fondre le beurre, ajouter la farine et bien mélanger. Ajouter le vinaigre et le jus de pomme ou le vin rouge, remuer jusqu'à ce que la sauce soit lisse et crémeuse. Ajouter la cassonade et les épices. Mélanger et ajouter les raisins et les pruneaux dénoyautés. Déposer la langue dans une casserole et y verser la sauce. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes. Retourner la langue 2 ou 3 fois pendant la cuisson.

FOIE DE BŒUF EN JULIENNE

- **1 lb de foie de bœuf**
- **2 c. à soupe de farine**
- **1 c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **Une pincée de thym**
- **1 c. à thé de paprika**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **2 c. à soupe d'huile à salade**
- **2 oignons, émincés**
- **½ tasse de persil, émincé**
- **½ tasse de consommé ou sherry**
- **1 tasse de crème sure (type commercial)**

1. Tailler le foie de bœuf en petits bâtonnets. Mélanger la farine avec le sel, le poivre, le thym et le paprika. Rouler le foie dans cette farine assaisonnée.

2. Faire frire dans le beurre et l'huile chaude, à feu vif, en tournant sans arrêt, pendant 2 minutes seulement. Retirer du poêlon, et ajouter au jus qui reste les oignons et le persil, remuer le tout à feu moyen pendant 2 ou 3 minutes, ajouter le consommé ou le sherry ainsi que le foie de bœuf. Couvrir et faire mijoter à feu très lent de 30 à 40 minutes.

3. Lorsque prêt à servir, ajouter la crème sure et vérifier l'assaisonnement. Remuer pendant quelques minutes, à feu moyen, en tournant sans arrêt et en évitant toute ébullition, ce qui ferait tourner la crème. Servir avec du riz bouilli.



Steak au poivre

LES TROIS MANIÈRES DE CUIRE UN STEAK

Il y a 3 méthodes fondamentales de cuire un steak :

1. Griller sur des charbons ou au four sous la flamme directe.

2. Griller au poêlon sans aucun gras.

3. Sauté au poêlon avec beurre ou autre gras.

— Vous trouverez ces 3 méthodes de cuisson dans les principes fondamentaux sur la cuisson des viandes.

— Si un steak a plus d'1½ pouce d'épaisseur et qu'il doit être servi saignant, il est important de le retirer du réfrigérateur au moins 1 heure avant de le faire cuire, afin que l'intérieur soit aussi chaud que l'extérieur lorsqu'il est cuit.

— Enlever l'excès de gras autour d'un steak avant de le faire cuire, il n'en faut qu'à peu près ⅓ de pouce tout autour.

— Pour ailler un steak, en frotter la surface avec une gousse d'ail, 1 heure avant de le faire cuire.

— Ne saler ni poivrer avant la cuis-

son, à moins de faire un steak au poivre.

— Saler en sortant du feu.

— On reconnaît qu'un steak grillé est saignant lorsque la surface est bien dorée. Lorsque les jus montent à la surface, la cuisson est médium. Lorsque les jus retournent à l'intérieur, le steak est bien cuit.

— Frotter la grille du four ou du grilleur à bois avec un morceau de gras de bœuf avant d'y placer le steak, ce qui empêchera la viande de coller.

— Ne pas faire sauter au beurre un steak qui a plus d'1½ pouce d'épaisseur. Il faut le griller.

STEAK AU POIVRE

½ c. à thé de grains de poivre
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe d'huile à salade
3 c. à soupe de thé froid ou de consommé
3 c. à soupe de vin blanc ou de jus de citron
2 c. à soupe de cognac (au goût)
1 steak de 1 pouce à 1½ pouce d'épaisseur

1. Ecraser les grains de poivre au moyen d'une cuillère en bois. Saupoudrer un côté du steak de la moitié du poivre et le presser fortement dans la viande ; saler. Poivrer de la même façon l'autre côté de la viande.

2. Faire chauffer le beurre et l'huile dans un poêlon de fonte. Faire saisir le steak des deux côtés et le laisser ensuite griller de 5 à 8 minutes d'un seul côté à feu modéré.

3. Placer le steak dans un plat chaud. Dans le poêlon ajouter au jus le thé ou le consommé et le vin blanc ou le jus de citron. Porter à ébullition en grattant bien le fond du poêlon. Y verser le cognac, mélanger 2 secondes et couvrir le steak de la sauce. Servir sans délai.

STEAK DIANE

Pour une portion :

1 steak d'entrecôte (Spencer roll) épais d'½"
2 c. à soupe de beurre
Ciboulette, persil, échalote, au goût
Sel et poivre
1 c. à soupe de cognac
2 c. à soupe de sherry
1½ c. à thé de sauce Worcestershire

1. Mettre en crème 1 c. à soupe du beurre avec ciboulette, persil, échalote, sel et poivre au goût.

2. Faire fondre l'autre cuillerée de beurre dans un poêlon de fonte, y faire dorer un peu d'échalote. Saisir le steak de 30 secondes à 1 minute par côté à feu très vif. Garder au chaud.

3. Verser le cognac dans le poêlon et allumer pour le flamber. Ajouter le beurre en crème, le sherry et la sauce piquante. Aussitôt fondu, verser sur le steak et servir.

ENTRECÔTE BORDELAISE

L'entrecôte est un bifteck, soit la côte club, le T-Bone ou la côte du filet, grillé au four ou au poêlon. L'entrecôte bordelaise est le bifteck grillé, garni de rondelles de moelle de bœuf pochées, recouvert de sauce bordelaise.

La sauce bordelaise est une sauce brune aromatisée d'une infusion d'échalotes dans du vin de Bordeaux blanc Sauterne, Graves ou un Bordeaux rouge, au goût.

La sauce brune Bordelaise : Faire fondre 2 c. à soupe de beurre, y ajouter 1 petite carotte, coupée en rondelles, et un petit oignon, tranché mince, une branche de persil, une pincée de thym, ½ feuille de laurier. Ceci s'appelle une mirepoix. Laisser à feu moyen, sans couvrir, en tournant souvent, jusqu'à l'obtention d'un doré plutôt pâle. Ajouter alors 3 c. à soupe de farine et la faire cuire avec les légumes assez longtemps pour obtenir un roux brun. Ajouter de 2 à 3 tasses de consommé dilué (pour le consommé en cube ou en boîte) ou de bouillon d'os de veau. Remuer à feu moyen jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse, couvrir et faire mijoter à feu très lent de 20 à 30 minutes. Passer ensuite la sauce au tamis pour enlever les légumes.

L'infusion : Mettre dans une casserole de fonte émaillée, 3 échalotes, hachées très finement, 1 tasse de vin de Bordeaux ou tout autre vin à votre choix, une pincée de poivre, une toute petite pincée de thym. Laisser bouillir le tout, sans couvrir, jusqu'à ce que le vin soit réduit à ⅓ de tasse. Mettre dans une passoire très fine. Ajouter à la sauce brune, ainsi qu'une cuillerée à thé ou à soupe de beurre. Bien mélanger et garder le tout chaud au bain-marie.

La moelle de bœuf. Retirer la moelle de bœuf des os, diviser en petits morceaux, avec un bon couteau trempé dans l'eau chaude. Jeter dans l'eau bouillante. Couvrir et faire mijoter à feu très lent de 6 à 8 minutes. Pour servir, griller le bifteck. Garnir de dés de moelle et recouvrir de sauce bordelaise.

STEAK À L'ITALIENNE

½ tasse d'huile d'olive
2 oignons moyens, émincés
4 filets de steak, épais d'un pouce chacun

⅓ de tasse de jus de citron
3 c. à soupe de câpres
Sel et poivre

1. Faire chauffer l'huile dans un poêlon de fonte. Y faire dorer les oignons. Les mettre sur le côté et faire cuire le steak au goût. Retirer le steak du poêlon et garder au chaud.

2. Ajouter aux oignons, le jus de citron et tourner à feu vif en grattant bien le fond et le tour du poêlon. Ajouter les câpres, sel et poivre. Verser sur le steak et servir.



STEAK CHASSEUR

2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine tout-usage
¾ tasse de consommé
3 c. à thé de purée de tomate
2 c. à thé de vinaigre de vin ou de cidre
1 c. à thé de gelée de raisins ou gadelles
Sel et poivre

1. Faire brunir le beurre légèrement, y ajouter la farine et remuer le tout à feu lent pendant 2 ou 3 minutes ou jusqu'à l'obtention d'un roux blond. Ajouter la purée de tomate et le consommé. Bien tourner jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Laisser pendant 1 heure à feu *très très lent*, remuant une ou deux fois. Ajouter alors le vinaigre et la gelée. Saler et poivrer au goût. Servir cette sauce sur un steak poêlé ou grillé. Excellent avec le steak de chevreuil ou le steak de ronde.

STEAK DE FLANC GRILLÉ

½ tasse de sherry ou ¼ tasse de jus de citron
½ tasse de sauce de soja
2 gousses d'ail, émincées
1 c. à thé de gingembre moulu
1 steak de flanc



Steak chasseur

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Ajouter le steak et laisser mariner de 4 à 5 heures.

2. Bien égoutter le steak, le badigeonner d'huile à salade et le faire griller de 3 à 5 minutes par côté sur le bois ou sous la flamme directe. Pour servir, trancher la viande, très mince, en diagonale.

STEAK AUX PIMENTS VERTS, À LA CHINOISE

1 lb de steak, dans la ronde
½ c. à thé de gingembre moulu
1 c. à soupe de miel
1 gros oignon, tranché mince
2 piments verts, coupés en carrés d'un pouce
4 c. à soupe d'huile à salade
6 c. à soupe de sauce de soja
1 c. à thé de fécule de maïs
½ tasse d'eau
1 c. à thé de glutamate de monosodium
3 à 6 tasses de riz, cuit

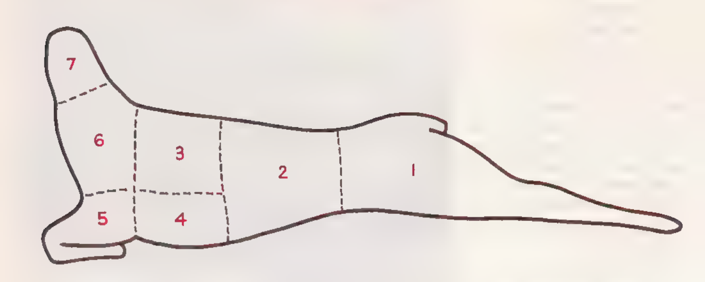
1. Tailler la viande en languettes minces. Mélanger dans un bol, le gingembre, le miel et 2 c. à soupe de la sauce de soja. Ajouter le bœuf et laisser mariner.

2. Faire chauffer 2 c. à soupe de l'huile à salade. Ajouter les oignons et les piments verts et brasser à feu moyen, de 3 à 4 minutes.

3. Dans un autre poêlon faire chauffer le reste de l'huile. Egoutter la viande de la marinade et la saisir, à feu vif, dans l'huile chaude. Ajouter les oignons et les piments verts.

4. Mélanger les 4 c. à soupe de sauce de soja qui restent, l'eau et la fécule de maïs. Ajouter à la viande, bien brasser et laisser cuire pendant 5 minutes à feu lent. Vérifier l'assaisonnement et servir avec du riz frit à la chinoise.

L'AGNEAU



1. Gigot
2. Longe (filets)
3. Côte des flancs
4. Poitrine
5. Jarret
6. Epaule
7. Cou

1. **Le Gigot**

Presque tout l'agneau est comestible. Le rôti le plus populaire est le gigot. Les deux gigots coupés sans être séparés, avec un peu de la longe, s'appellent un baron d'agneau. C'est un morceau de luxe qui se sert aux grands dîners et requiert un grand four pour le cuire.

Le gigot se vend entier ou coupé en deux : (1) la partie du jarret, qui est la partie inférieure. La plupart du temps le bout de la patte est coupé, désossé et replié sous le gigot ; (2) la croupe, partie supérieure et la plus épaisse du gigot, contenant l'os de la hanche. Plus difficile à dépecer que la partie du jarret.

2. **La Longe**

L'extrémité la plus charnue de la longe contient l'os en T et le filet. Elle s'achète entière ou tranchée en côtelettes. La selle d'agneau comprend les deux longes coupées sans être séparées avec quelques os enlevés et les flancs roulés. Le tout est roulé et farci avec les rognons. Tout comme le baron, c'est une pièce de grand dîner, quoique moins grosse.

3. **Côte des flancs**

C'est la partie moins charnue de la longe, elle contient l'os des côtes et pas de filet. Elle s'achète entière ou tranchée en côtelettes. La partie du flanc qui est sous la longe contient des couches de gras, de maigre et des os. Elle se vend entière, désossée, roulée ou hachée.

4. **Poitrine**

Partie voisine de l'épaule, passablement charnue. Elle contient le gros os de l'épaule et celui du jarret. Elle s'achète entière pour braiser, coupée en carrés pour ragoûts ou hachée et façonnée en rondelles.

5. **Jarret**

Un peu plus long à cuire que la poitrine, assez gélatineux et très bon braisé.

6. **Epaule**

Contient l'omoplate, le petit os rond de l'épaule et des os de côtes. Elle s'achète entière ou divisée en deux morceaux : la palette et le petit os de l'épaule. S'achète aussi en tranches : celles de la palette contiennent l'omoplate et des os de côtes ; les tranches du petit os d'épaule contiennent le petit os rond et des os de côtes. Elles sont de texture plus fine que les tranches de palette. Les tranches d'épaule sont plus charnues mais moins tendres que les côtelettes. On achète aussi l'épaule entière roulée et désossée pour être farcie et rôtie. L'agneau en panier est coupé dans l'épaule.

7. **Cou**

Contient beaucoup d'os. S'achète entier, en morceaux ou en tranches — parfait pour braiser, fricasser et cuire en ragoûts.

Les rognons, le foie, le cœur et la langue d'agneau sont d'une saveur délicate et délicieux à manger.

L'agneau canadien se vend en toute saison, mais on le trouve en abondance et à meilleur compte de septembre à décembre.

On appelle agneau un animal de moins de 14 mois. Passé cet âge, c'est du mouton.

L'agneau de printemps a de 3 à 5 mois.

La chair de l'agneau de bonne qualité est ferme, de texture fine, lisse et veloutée. La couleur du maigre chez l'agneau est rose plus ou moins foncé. Chez le mouton la viande est rouge, clair ou foncé.

Le gras de l'agneau est ferme, lisse, tendre, d'un blanc crémeux ou légèrement rosé. Celui du mouton est plus sec et plus blanc.

Les os du jeune agneau sont petits, poreux et rosés, ils se coupent ou se scient facilement. A mesure que l'animal vieillit, les os grossissent, durcissent, deviennent plus blancs et plus difficiles à couper. Conserver l'agneau dans la partie la plus froide du réfrigérateur, recouvert d'un papier ciré. Utiliser les steaks et les côtelettes dans les 2 ou 3 jours. Les rôtis se gardent un peu plus longtemps. Utiliser l'agneau haché dans les 24 heures qui suivent l'achat.



Rôti d'agneau

Pour donner une saveur spéciale à l'agneau avant la cuisson, quel que soit le morceau, saupoudrer ou frotter la surface avec un des ingrédients suivants : basilic, romarin, thym, orégano, gingembre moulu, poudre de curry.

Avant la cuisson, pratiquer plusieurs incisions dans la partie charnue de la viande et y insérer soit de l'ail, soit de la menthe fraîche émincée, soit du zeste de citron, du persil haché ou de l'aneth frais émincé.

Après la cuisson, arroser les rôtis au sortir du four, et les côtelettes au moment de les servir, avec du jus de citron, un peu de liqueur de menthe ou du cognac.

L'agneau doit toujours être cuit à feu lent, qu'il soit rôti, grillé ou braisé et il faut également éviter de trop le cuire.

L'agneau, comme le bœuf, est à son mieux lorsque, cuit, il est juste rosé.

Les meilleurs légumes à servir avec l'agneau sont les pois verts, les asperges, le brocoli, les carottes, les haricots verts, les oignons frits. Le riz est préférable aux pommes de terre pour accompagner l'agneau.

On peut glacer le gigot d'agneau de la même manière que le jambon. Voici une excellente glace : A ½ tasse de gelée à la menthe, ajouter ½ c. à thé de moutarde sèche, 2 c. à soupe de jus de citron ou de vinaigre de cidre, une pincée de basilic. Etendre sur la viande une demi-heure avant la fin de la cuisson et arroser plusieurs fois.

TABLEAU DE CUISSON
(Four à 325°F.)

	POIDS (livres)	MINUTES (par livre)
Gigot, entier	5 à 7	25 à 30
Gigot, partie du jarret	3 à 4	50 à 55
Gigot, partie de la croupe	3 à 4	45 à 50
Longe	2 à 3	50 à 55
Palette	3 à 5	45 à 50
Epaule complète (omoplate enlevée)	4 à 6	35 à 40
Epaule roulée	4 à 6	35 à 40

NOTE : Allouer la durée la plus longue pour les morceaux plus légers et la plus courte pour les plus lourds.

La température interne enregistrée sur le thermomètre, lorsque l'agneau est rôti à 325°F., est de 140° saignant, 150° médium et 160° bien cuit.

Le temps usuel de cuisson pour l'agneau saignant est de 1 à 1¼ heure — médium de 1½ à 2 heures — bien cuit de 2½ heures.

Agneau Braisé

Rôti d'épaule, désossé et roulé	3 lbs	1¾ heure
	5 lbs	2¾ heures
Le jarret	¾ à 1¼ lb	2 heures
Les côtelettes d'épaule (½ pouce d'épaisseur)		½ heure
Le cœur	¼ à ½ lb.	1¾ heure
Epaule — cou — jarret (coupé en cubes de 1½ pouce)		2 heures
Poitrine	1½ à 2 lbs	2 heures

UN CONSEIL IMPORTANT

Il faut toujours avoir des assiettes bien chaudes pour servir l'agneau chaud, parce que la graisse se fige très vite au contact d'une assiette froide, ce qui est très désagréable.

GIGOT À LA BRETONNE

Un gigot d'agneau
¾ de tasse de consommé
2 tasses de fèves sèches
2 gousses d'ail
¼ de tasse de purée de tomates
2 c. à soupe de beurre
½ tasse de persil, émincé

1. Piquer le gigot avec une des gousses d'ail coupée en quatre. Faire rôtir selon les indications données dans le chapitre intitulé : la cuisson des viandes. Arroser le gigot 3 fois pendant la cuisson avec les ¾ de tasse de consommé.

2. Laisser tremper les fèves pendant 12 heures avant de faire cuire l'agneau. Pendant que l'agneau cuit, faire bouillir les fèves jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais entières. Elles auront plus de saveur si elles cuisent dans l'eau où elles ont trempé. Les égoutter. Saler et poivrer au goût. Emincer la gousse d'ail qui reste, l'ajouter à la sauce ainsi que la purée de tomates.

3. Lorsque le rôti est cuit, le placer sur un plat bien chaud. Ajouter aux fèves le beurre et le jus de la cuisson. S'assurer que le tout est bien chaud. Ajouter le persil et servir avec l'agneau. (La sauce se mélange aux fèves en se répandant dans l'assiette.)

COURONNE D'AGNEAU

Les 2 parties des côtes de la longe
½ lb de lard salé, sans maigre
½ lb d'épinards frais
1 boîte de pois verts no 4
3 c. à soupe de beurre
¼ c. à thé de basilic
1 lb de champignons

1. Demander au boucher d'attacher ensemble, en couronne, les deux parties des côtes de la longe. Piquer un cube de lard salé sur chaque os de la couronne afin d'éviter qu'ils brûlent à la cuisson. Faire rôtir dans un four à 325°F., de 1 à 1¼ heure. Cette pièce d'agneau doit être servie saignante et non bien cuite.

2. Pour servir, retirer les cubes de lard, placer sur un plat très chaud, et garnir chaque bout de côte avec un manchon de papier.

3. Garnir le centre avec les épinards au beurre (voir légumes).

4. Egoutter les pois verts, les passer au presse-purée et leur ajouter le beurre et le basilic. Faire chauffer et entourer les épinards de cette purée.

5. Faire frire les champignons vivement dans 2 cuillerées à soupe de beurre et les placer autour de la couronne sur le plat.

CARRÉ D'AGNEAU RÔTI

1 **carré d'agneau**
2 **c. à soupe de beurre**
1 **gousse d'ail, émincée**
¼ **c. à thé de basilic ou de romarin**
Sel et poivre au goût

1. Le carré d'agneau est le morceau idéal pour deux ou trois personnes. Le carré est coupé dans la partie des côtes de la longe — le bout des os est découvert. Il y a généralement de 6 à 8 côtes.

2. Mélanger l'ail et le basilic ou le romarin au beurre, et en frotter le dessus du carré d'agneau. Saler et poivrer. Faire rôtir dans un four chauffé à 400°F., 10 minutes par livre, en arrosant toutes les 15 minutes avec les jus qui s'accumulent dans la lèchefrite.

3. Servir très chaud avec des pommes de terre fondantes (voir légumes) et des pois verts au beurre.

AGNEAU BRAISÉ AUX POIS VERTS

1 **morceau d'agneau de 4 à 6 lbs (épaule ou gigot)**
1 **ou 2 gousses d'ail**
3 **c. à soupe de lard salé, en dés**
1 **c. à soupe d'huile à salade**
1 **c. à soupe de beurre**
2 **c. à soupe de purée de tomates**
1 **tasse d'eau ou de consommé**
¼ **c. à thé de romarin ou de basilic**
1 **c. à thé de sel**
¼ **c. à thé de poivre**
2 **lbs de pois verts écossés ou 1 boîte de pois verts en conserve, égouttés**

1. Piquer l'agneau avec l'ail. Faire fondre le lard salé dans une casserole de fonte émaillée. Laisser dorer et ajouter l'huile à salade. Faire dorer l'agneau dans ce gras. Lorsqu'il est bien doré de tous les côtés, ajouter le beurre, la purée de tomates, l'eau ou le consommé, le romarin ou le basilic, le sel et le poivre. Ajouter les pois verts si des pois frais sont utilisés.

2. Couvrir et laisser mijoter à feu lent, pendant 1½ ou 2 heures, ou jusqu'à ce que l'agneau soit bien tendre.

3. Si des pois en conserve sont employés au lieu de pois frais, les ajouter à ce moment-là (l'eau des pois peut remplacer la tasse d'eau ou de consommé). Continuer à faire mijoter pendant quelques instants pour chauffer les pois. Déposer le rôti sur un plat bien chaud, et verser la sauce dans une saucière.

4. Accompagner de riz bouilli ou d'une purée de pommes de terre.

AGNEAU BRAISÉ À LA FRANÇAISE

1 **épaule d'agneau de 4 à 6 lbs**
½ **c. à thé de poivre**
1 **c. à thé de sel**
½ **c. à soupe de paprika**
¼ **c. à thé de muscade**
½ **c. à thé de sucre**
3 **c. à soupe de gras de votre choix, fondu**
2 **oignons, tranchés**

1. Rouler l'épaule d'agneau dans le poivre, le sel, le paprika, la muscade et le sucre mélangés.

2. Faire dorer dans le gras fondu et ajouter les oignons.

3. Couvrir et laisser cuire à feu lent pendant 1 heure et 15 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

4. Pour faire la sauce, retirer l'agneau, porter le jus à ébullition, en remuant sans arrêt.

5. Servir avec du riz bouilli ou des nouilles au persil.



Côtelettes d'agneau

GIGOT D'AGNEAU BOUILLI À LA FRANÇAISE

- 1 gigot d'agneau de 4 à 6 lbs
- 2 pintes d'eau bouillante
- 12 petits oignons
- 12 petites carottes
- 1 petit navet, coupé en quatre
- 1 c. à soupe de sel
- 10 grains de poivre ou 1 c. à thé de poivre moulu
- 3 c. à soupe de farine
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de vinaigre ou de jus de citron
- 2 c. à soupe de cornichons hachés ou de câpres

1. Envelopper le gigot d'agneau dans un linge. Déposer dans une marmite et couvrir avec de l'eau bouillante.
2. Ajouter les légumes et les assaisonnements. Couvrir et laisser mijoter pendant 2½ heures.

3. Retirer le linge et placer le gigot sur un plat bien chaud.

4. Faire une sauce avec la farine, le beurre et 3 tasses de bouillon de la cuisson. Lorsque la sauce est lisse et crémeuse ajouter le vinaigre ou le jus de citron, les cornichons hachés ou les câpres. Servir dans une saucière. Accompagner le tout de pommes de terre bouillies.

GIGOT BOUILLI À L'ÉCOSSAISE

- 1 gigot d'agneau de 4 à 6 lbs
- ¼ de tasse de poivre en grains ou moulu (ceci n'est pas une erreur, je dis bien ¼ de tasse)
- 1 c. à soupe de gros sel
- 10 gousses d'ail entières
- 12 baies de genièvre*

*Le genièvre (Juniper berries), s'achète à la pharmacie ou dans les épiceries qui vendent des herbes et graines aromatiques.

1. A l'aide d'un bon couteau, parer le gigot du surplus de gras. L'envelopper soigneusement dans un morceau de coton à fromage, et le coudre bien serré.

2. Choisir un chaudron suffisamment grand pour contenir le gigot, ajouter de l'eau bouillante pour le recouvrir.

3. Ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et laisser mijoter à feu lent. Calculer 15 minutes de cuisson par livre de viande.

4. Quand la viande est cuite, la retirer de l'eau, enlever le coton à fromage, et placer le gigot sur un plat chaud.

5. Ce gigot peut être servi chaud, froid, ou réchauffé.

6. Pour servir chaud, décorer de persil émincé, entourer de pommes de terre bouillies et accompagner d'une sauce aux câpres ou d'une sauce hollandaise avec des câpres. La sauce à la menthe ne convient pas avec le gigot à l'écossaise.

7. Pour réchauffer ou servir froid, laisser le gigot enveloppé jusqu'au moment de le servir ou de le réchauffer dans son jus de cuisson. Emincer un bouquet de persil et en saupoudrer le gigot froid avant de servir.

GIGOT D'AGNEAU AUX BAIES DE GENIÈVRE

- 1 gigot d'agneau désossé
- 2 c. à soupe de beurre, mou
- 1 c. à thé de moutarde sèche
- 10 baies de genièvre*
- ¼ de tasse de cognac
- Sel et poivre, au goût

* Voir recette précédente.

1. Saler et poivrer l'agneau. Ecraser 5 des baies de genièvre, et les saupoudrer sur l'agneau. Rouler le gigot, et le ficeler. L'envelopper dans un linge et le faire réfrigérer pendant 3 jours.

2. Mettre en crème le beurre et la moutarde sèche, et étendre le mélange sur l'agneau. Mettre dans une lèchefrite. Ajouter le reste du genièvre. Faire rôtir dans un four à 325°F., selon le temps indiqué dans le tableau de cuisson du rôti d'agneau.

3. Retirer du four lorsque cuit, arroser avec le cognac. Flamber en arrosant avec le jus jusqu'à ce que le cognac s'éteigne. Faire la sauce. Servir.

ÉPAULE D'AGNEAU MARINÉE ET BRAISÉE

- 4 à 6 lbs d'épaule d'agneau
- 1 tasse de jus de tomates
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 oignon, émincé finement
- 1 gousse d'ail, coupée en deux
- 1 feuille de laurier
- ¼ c. à thé de basilic
- ¼ c. à thé de sel
- 3 c. à soupe de gras de l'agneau
- 1 c. à soupe de sucre

1. Mélanger dans un grand bol le jus de tomates, le vinaigre, l'oignon, l'ail, le laurier, le basilic et le sel. Mettre l'épaule d'agneau dans ce mélange. Laisser mariner pendant 12 heures.

2. Faire fondre dans une casserole de fonte émaillée des morceaux de gras découpés dans l'épaule et faire dorer l'agneau. Ajouter la marinade et le sucre. Couvrir et laisser mijoter pendant 2 heures ou jusqu'à ce que l'agneau soit tendre.

3. Dans la marmite à pression, procéder de la même façon en utilisant seulement ¼ de tasse de marinade pour la cuisson. Faire cuire pendant 30 minutes sous 15 lbs de pression.

4. Accompagner la viande de coquilles de macaroni bouillies et persillées. Servir la sauce dans une saucière.

Les côtelettes et les steaks d'agneau

Il y a 5 sortes de côtelettes d'agneau :

1. La côtelette de longe avec filet ou os en T — sans contredit la plus fine et la plus tendre, mais aussi la plus chère. Elle doit être épaisse d'environ 1½ à 2 pouces, et l'excès de gras doit être enlevé.

2. La côtelette anglaise : un morceau de luxe — chacune doit être taillée dans la selle et avoir une épaisseur d'environ 1½ à 2 pouces et inclure les deux morceaux de longe et les deux filets. C'est un plat rare que l'on ne sert généralement que dans des circonstances exceptionnelles.

3. La côtelette des côtes de longe. Elle est beaucoup plus petite que les deux autres, mais elle est délicieuse et élégante. Elle devrait également avoir de 1½ à 2 pouces d'épaisseur.

4. La côtelette française est également taillée dans cette dernière partie mais l'os est complètement nettoyé. On la sert avec un manchon de papier posé après la cuisson. A utiliser lorsque de petites portions sont requises. Servir 2 ou 3 côtelettes par personne.

5. La côtelette d'épaule, qui n'a pas une aussi belle forme que les autres, a très bon goût. Cependant, comme elle contient beaucoup d'os, elle est souvent moins économique, malgré son prix plus bas.

Côtelettes d'agneau, grillées

1. Saupoudrer les côtelettes de paprika, au goût. Piquer chacune d'un peu de zeste de citron ou d'ail émincé. Badigeonner d'huile d'olive.

2. Placer à 4 pouces de la flamme, ne pas fermer complètement la porte du four. Faire griller.

Temps de cuisson pour des Côtelettes de 1½ pouce

Saignantes — 8 minutes
Retourner, faire griller 1 minute

Médium — 14 minutes
Retourner, faire griller 2 minutes

Bien cuites — 18 minutes
Retourner, faire griller 2 minutes

Si l'on désire des côtelettes très brunies, les placer à 2 pouces de la flamme pour les 2 dernières minutes de cuisson, avant de les retourner. Saler et poivrer au moment de servir.

À la Grecque

Piquer les côtelettes de zeste de citron et arroser avec un peu de jus de citron frais après les avoir salées et poivrées.

À l'Italienne

Piquer les côtelettes de basilic ou d'ail émincé, les badigeonner copieusement d'huile d'olive et arroser de jus de citron en même temps que de sel et de poivre.

Côtelettes d'agneau grillées au poêlon

Il y a deux manières de griller des côtelettes au poêlon :

1. Faire chauffer un poêlon épais, juste assez grand pour bien tenir le nombre de côtelettes à cuire. Couvrir le poêlon et faire cuire pendant 3 minutes, à feu vif. Découvrir, retourner les côtelettes. Faire cuire, à découvert, pendant 4 minutes à feu vif. Le nombre de minutes peut varier plus ou moins, selon l'épaisseur de la côtelette. Saler et poivrer.

2. Faire fondre 1 c. à soupe de gras ou de beurre, ou de gras enlevé de l'agneau dans un poêlon épais. Placer les côtelettes dans le gras, et faire cuire pendant 4 minutes à feu vif. Régler le feu de telle façon que les côtelettes ne brûlent pas, gardant toutefois la flamme assez haute pour qu'elles ne mijotent pas. Les retourner, les faire cuire pendant 4 minutes. Saler et poivrer.



Côtelettes d'agneau en sauce

CÔTELETTES D'AGNEAU BARMAN

- **6 côtelettes d'agneau, assez épaisses**
- **3 tomates**
- **6 gros champignons**
- **6 tranches de bacon**

1. Faire rôtir les côtelettes au poêlon ou les faire griller.

2. Quand elles sont cuites, les retirer et faire griller les autres ingrédients dans le gras de la cuisson.

3. Servir chaque côtelette, garnie de ½ tomate et d'un champignon, le tout recouvert d'une tranche de bacon.

CÔTELETTES D'AGNEAU À L'IRANIENNE

- **6 côtelettes d'agneau**
- **1 aubergine, coupée en 6 tranches**
- **½ tasse de vinaigrette**
- **Sel et poivre**
- **Feuilles de menthe fraîches ou séchées**

1. Peler l'aubergine et la couper en 6 tranches de ½ pouce. Les faire mariner pendant 20 minutes dans la vinaigrette. Faire cuire ensuite pendant 20 minutes dans un four à 400°F.

2. Griller les côtelettes d'agneau au four ou au poêlon. Assaisonner.

3. Placer les tranches d'aubergine sur les côtelettes et les saupoudrer de feuilles de menthe. Servir avec du riz bouilli, mélangé avec du beurre, du jus de citron, beaucoup de persil émincé, ainsi que du sel et du poivre.

Steaks d'Agneau

Les steaks sont taillés dans le gigot ou dans l'épaule roulée. Ils sont savoureux et tendres.

Le steak, étant plus maigre que la côtelette, est meilleur lorsqu'il a mariné avant d'être grillé au poêlon ou au four. Employer les méthodes données pour les côtelettes.

Mariner de 4 à 12 heures. Utiliser au choix la marinade de l'épaule d'agneau marinée ou celle de la poitrine d'agneau à l'orientale.

STEAK D'AGNEAU GRILLÉ À LA TURQUE

Griller un steak d'agneau de votre choix, au four ou au poêlon. Ne pas faire mariner.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, le badigeonner avec le mélange qui suit :

- **1 c. à thé de moutarde française**
- **1 c. à thé de miel**
- **Une pincée de thym**

Servir avec une purée de lentilles.

STEAK D'AGNEAU EN SAUCE

- **4 steaks d'épaule de ½ pouce d'épaisseur**
- **1 c. à soupe de gras de votre choix**
- **1 boîte de soupe au céleri**
- **½ tasse d'eau**
- **1 c. à thé d'aneth séché**

1. Faire dorer les steaks des deux côtés, à feu moyen, dans le gras fondu.

2. Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger le tout. Couvrir et laisser mijoter à feu lent de 35 à 40 minutes. Remuer 3 ou 4 fois pendant la cuisson. Servir avec du riz bouilli.

STEAK D'AGNEAU BIGARADE

- 2 steaks d'agneau dans le gigot
- 1 c. à thé de sel
- 2 oranges, non pelées, tranchées
- 2 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à soupe de zeste d'orange
- ½ c. à thé de gingembre
- ¼ c. à thé de clous de girofle moulus
- 1 c. à thé de menthe sèche
- ¼ de tasse de beurre, fondu

1. Placer les steaks dans un plat de cuisson haut de 1½ à 2 pouces. Saler. Recouvrir avec les tranches d'orange.

2. Mélanger le reste des ingrédients, verser sur les steaks.

3. Faire cuire pendant 40 minutes dans un four à 325°F., arrosant plusieurs fois pendant la cuisson avec le jus. Servir.



Ragoût d'agneau



RAGOÛT D'AGNEAU À LA MODE IRLANDAISE

- 2 à 4 lbs d'agneau à bouillir (épaule ou agneau en panier)
- 2 oignons, coupés en quatre
- ½ tasse de feuilles de céleri
- 2 carottes, coupées en trois morceaux
- ½ c. à thé de moutarde sèche
- ½ c. à thé de thym
- 1 c. à soupe de gros sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 3 pintes d'eau tiède

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole et porter à forte ébullition. Couvrir et laisser mijoter, à feu lent, pendant 1½ ou 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

2. Lorsqu'il ne reste qu'une demi-heure de cuisson, vous pourrez ajouter des carottes, des pommes de terre et des oignons entiers.

3. Pour servir, placer la viande au centre d'un plat chaud, et disposer les légumes tout autour.

4. Utiliser le bouillon pour faire une excellente soupe en y ajoutant 1 boîte de tomates, 1 c. à soupe de sucre et ½ tasse d'orge. Laisser mijoter le tout pendant 1 heure.

NAVARIN D'AGNEAU

- 1 épaule d'agneau de 2 à 4 lbs, coupée en cubes de 1 pouce
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- ¼ c. à thé de muscade
- 4 c. à soupe de beurre ou de gras
- 2 gros oignons, émincés
- 3 c. à soupe de farine tout-usage
- 3 tasses d'eau
- ½ tasse de carottes, taillées en dés
- ½ tasse de navets, taillés en dés
- ½ tasse de pommes de terre, taillées en dés

1. Rouler l'agneau dans le mélange de sel, de poivre et de muscade.

2. Faire dorer dans le gras, à feu moyen. Ajouter les oignons émincés, et continuer la cuisson pendant une minute.

3. Ajouter la farine et l'eau, porter à ébullition tout en remuant. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure.

4. Ajouter les légumes et laisser mijoter pendant 1½ heure de plus.

5. Le navarin se réchauffe très bien, mais si l'on veut l'utiliser réchauffé, il faut omettre les pommes de terre.

RAGOÛT D'AGNEAU À LA SUÉDOISE

2 c. à soupe de farine
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
¼ c. à thé de muscade
1 à 2 lbs d'agneau, coupé en cubes de 2"
2 c. à soupe de gras d'agneau, fondu
½ c. à thé d'aneth (dill)
3 tasses d'eau froide
8 petits oignons
6 à 8 carottes, entières
2 pommes de terre, coupées en dés
½ tasse de crème
1 c. à soupe de farine

1. Mélanger la farine, le sel, le poivre et la muscade. Faire fondre dans une casserole le gras retiré de l'agneau. Rouler la viande dans la farine, après l'avoir assaisonnée.

2. Faire dorer la viande dans le gras fondu. Ajouter l'aneth et l'eau. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu lent jusqu'à ce que la viande soit tendre, à peu près pendant 1½ heure. Ajouter alors les oignons, les carottes et les pommes de terre. Couvrir et laisser cuire encore pendant 20 minutes.

3. Mélanger la crème et la farine. Ajouter à la sauce du ragoût en tournant sans arrêt jusqu'à épaississement. Servir.

RAGOÛT D'AGNEAU AU RIZ

2½ lbs d'épaule d'agneau
3 c. à soupe de beurre ou d'huile à salade
1¼ tasse d'oignon, haché
2 c. à soupe de farine
Sel et poivre, au goût
2 tasses de tomates en boite
1 tasse d'eau
1 gousse d'ail, émincée
1 c. à thé de curcuma (turméric) ou une pincée de safran
1 feuille de laurier
½ c. à thé de thym
1 c. à thé de sucre
1 tasse de riz à longs grains

1. Tailler la viande en morceaux d'égale grosseur. Faire dorer dans le gras fondu.

2. Ajouter les oignons et continuer à faire cuire à feu vif, pour faire dorer légèrement les oignons. Ajouter la farine et bien mélanger le tout.

3. Saler et poivrer. Ajouter les tomates, l'eau, l'ail, le safran ou le curcuma, le laurier, le thym et le sucre. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure.

4. Ajouter le riz. Couvrir et laisser cuire à peu près pendant 35 minutes dans un four à 350°F. Après avoir ajouté le riz, on peut verser le ragoût dans une casserole de pyrex ou de terre cuite qui peut être présentée à table.

ÉPAULE D'AGNEAU BOUILLIE

2 à 3 lbs d'épaule, dégraissée
Eau bouillante
1 c. à soupe de sel
4 grains de poivre
1 feuille de laurier
7 à 8 branches d'aneth frais ou 1 c. à thé d'aneth (dill) séché

1. Mettre l'agneau dans un bol, l'ébouillanter. Le retirer de l'eau et le placer dans une casserole d'eau bouillante, en quantité suffisante pour que l'agneau en soit bien recouvert. Porter à ébullition. Ecumer.

2. Ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et laisser mijoter à feu lent pendant 1 ou 1½ heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

3. Retirer la viande et la couper en morceaux individuels. Servir, avec une sauce préparée à l'aneth. Faire une sauce blanche avec 2 c. à soupe de beurre, 2 c. à soupe de farine et 2 tasses du bouillon de cuisson de l'agneau. Lorsque la sauce est lisse et crémeuse, ajouter 2 c. à soupe d'aneth émincé, 1½ c. à soupe de vinaigre de cidre et 1 c. à soupe de sucre. Porter juste à ébullition, retirer du feu et ajouter 1 jaune d'œuf battu, tout en battant fortement. Saler au goût. Servir ce plat d'agneau avec des pommes de terre bouillies.

RAGOÛT D'AGNEAU À L'ARMÉNIENNE

2 lbs d'épaule d'agneau
2 c. à soupe d'huile à salade
1 tasse d'oignons, tranchés
2 lbs d'épinards frais, nettoyés
1 tasse de jus de tomates
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 c. à thé de sucre
1 tasse d'eau

1. Couper l'agneau en morceaux individuels et enlever l'excès de gras.

2. Faire dorer dans l'huile, à feu vif. Ajouter les oignons, couvrir et laisser cuire pendant 10 minutes à feu moyen.

3. Couper chaque feuille d'épinard en 2 ou 3 morceaux. Ajouter à l'agneau, ainsi que le reste des ingrédients. Couvrir et laisser mijoter à feu lent jusqu'à ce que la viande soit tendre, de 40 minutes à 1 heure.

RAGOÛT D'AGNEAU HONGROIS, À L'ORGE

2 lbs d'épaule d'agneau
Farine tout-usage
Sel et poivre
2 c. à soupe d'huile à salade
1 tasse d'oignons, hachés
4 tomates, coupées en quatre
2 feuilles de laurier
2 c. à soupe d'orge perlé
6 pruneaux, dénoyautés
1 gousse d'ail, émincée
1 c. à thé de paprika
1 tasse d'eau
2 c. à soupe de crème sure

1. Couper l'agneau en morceaux individuels. Rouler dans la farine; saler et poivrer au goût. Faire dorer dans l'huile, à feu vif.

2. Ajouter les oignons, couvrir et faire mijoter pendant 10 minutes. Ajouter le reste des ingrédients, excepté la crème sure.

3. Couvrir et laisser mijoter à feu lent de 1½ à 2 heures ou faire cuire dans un four à 250°F., de 3 à 4 heures. Il est important que le ragoût cuise lentement.

4. Au moment de servir, ajouter la crème et bien mélanger.

POITRINE D'AGNEAU À L'ORIENTALE

3 lbs de poitrine d'agneau
1 boîte (8 onces) de sauce aux tomates
½ lb de champignons, tranchés
½ tasse de miel
½ tasse de sherry
1 gousse d'ail, émincée
2 c. à soupe de sauce de soja

1. Enlever le surplus de gras de l'agneau. Placer sur un double fond, dans une lèchefrite. Faire cuire pendant 1½ heure dans un four à 350°F. Enlever tout le gras accumulé.

2. Mélanger le reste des ingrédients et verser sur l'agneau. Remettre à cuire pendant 45 autres minutes et arroser la viande à plusieurs reprises. Servir avec du riz à grain long, bouilli.



Kebab perse sur lit de riz

CASSEROLE D'AGNEAU À L'ARMÉNIENNE

3 lbs d'épaule d'agneau
½ tasse d'huile à salade
2 gros oignons, émincés
1 piment vert, coupé en dés
1 tasse de riz, non cuit
2 aubergines moyennes
2½ tasses de tomates en boîte
1 tasse de vin rouge
½ tasse de fromage râpé
Une pincée de cannelle
2 c. à thé de sel
1 gousse d'ail, émincée

1. Couper l'épaule d'agneau en petits cubes. Chauffer l'huile dans un chaudron de fonte émaillée, y faire dorer l'agneau. Ajouter les oignons et le piment vert, continuer à cuire, tout en brassant, pendant 5 minutes.

2. Faire cuire le riz. Peler les aubergines et les couper en dés. Les mettre dans une casserole, recouvrir d'eau bouillante, faire bouillir pendant 5 minutes et les égoutter dans une passoire.

3. Ajouter à l'agneau le riz cuit, l'aubergine égouttée, les tomates, le vin rouge, le fromage râpé et la cannelle. Saler et poivrer. Bien mélanger. Ajouter l'ail. Verser le mélange dans une casserole de 2 pintes. Couvrir et cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F. Rendement: de 8 à 10 portions.

CURRY D'AGNEAU À LA MODE DU BENGALE

2 lbs d'épaule d'agneau
2 c. à soupe de farine
1½ c. à thé de sel
2 c. à soupe de curry
½ tasse de margarine
2 gros oignons, tranchés
2 petites pommes, pelées et râpées
1 citron, pelé et tranché
1 gousse d'ail, émincée
2 c. à soupe de cassonade
2 c. à soupe de raisins secs de Corinthe
2 c. à soupe de noix de coco, râpée*
½ tasse de noix d'acajou (cashew)
2 tasses d'eau

1. Tamiser ensemble la farine, le sel et le curry. Couper l'agneau en morceaux individuels et le rouler dans le mélange tamisé.

2. Faire fondre la margarine dans un chaudron de fonte émaillée, y faire dorer les oignons. Lorsqu'ils sont dorés, les pousser sur le côté au fond de la casserole, pour faire saisir la viande directement au-dessus d'un feu vif, en remuant vivement.

3. Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire à feu lent pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Servir avec du riz chaud.

* Si possible, utiliser de la noix de coco fraîche et remplacer une partie de l'eau par le lait de coco.

POITRINE D'AGNEAU DIABLÉE, À LA BRETONNE

4 lbs de poitrine d'agneau
1 oignon
2 clous de girofle entiers
1 feuille de laurier
1 gousse d'ail
1 branche de céleri
1 carotte
1 c. à thé de sel
Moutarde française
Chapelure
Beurre fondu

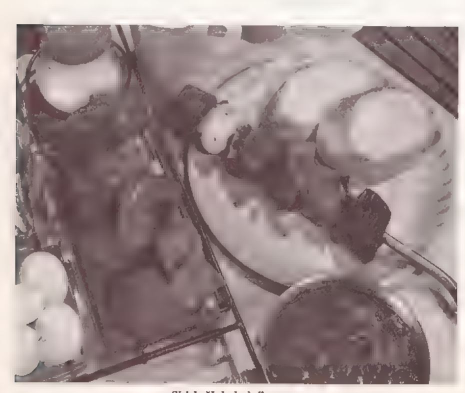
1. Mettre dans une casserole les 8 premiers ingrédients. Couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter, à feu lent, jusqu'à ce que la viande soit tendre, à peu près pendant 1 heure.

2. Retirer la viande du bouillon. Placer sur un grand plat. Désosser. Recouvrir avec un autre plat de façon qu'il appuie directement sur la viande et mettre un poids par-dessus (fer à repasser ou boîte de conserve). Laisser ainsi jusqu'à ce que la viande ainsi pressée soit bien refroidie.

3. Couper en portions individuelles. Badigeonner chacune de moutarde, saler, poivrer et rouler dans la chapelure.

4. Placer les morceaux sur le gril. Les arroser de beurre fondu. Les faire griller à 4 pouces du feu, juste assez pour les dorer légèrement de chaque côté, les arroser 2 ou 3 fois pendant la cuisson, avec le beurre fondu.

Servir avec une sauce aux tomates et des nouilles.



Shish Kebab à l'agneau

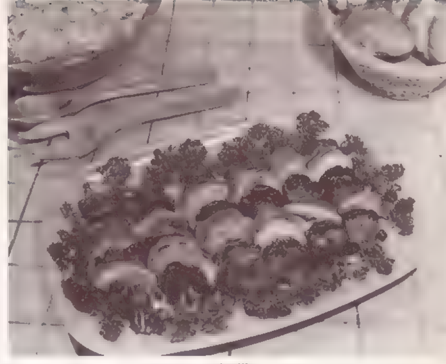
KEBAB PERSE

2 lbs d'agneau, haché
½ tasse de noix de Grenoble
½ tasse de persil, émincé
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 gousse d'ail, émincée
1 œuf
1 c. à soupe d'huile d'olive

1. Mettre l'agneau haché dans un bol. Hacher les noix très fin et les ajouter à l'agneau ainsi que le reste des ingrédients. Bien mélanger pendant 1 ou 2 minutes ; si possible, pendant 5 minutes avec le malaxeur électrique, à vitesse moyenne. Réfrigérer pendant 1 heure.

2. Mouler ce mélange en forme de bâtonnets sur des brochettes, les huiler, et préparer une brochette par personne. Les faire griller sous la flamme directe ou sur des charbons de bois jusqu'à ce que les bâtonnets soient dorés.

Servir sur un lit de riz bouilli avec 1 feuille de laurier et 1 c. à soupe de beurre.



Shaslik

SHISH KEBAB

- 2 à 3 lbs de gigot ou d'épaule d'agneau
- ½ tasse d'huile à salade
- ¼ tasse de jus de citron
- 2 gousses d'ail, écrasées
- ½ tasse de persil, émincé

1. Couper la viande en cubes de 1½ pouce.

2. Mélanger le reste des ingrédients, ajouter la viande et laisser mariner de 2 à 6 heures.

3. Retirer la viande de la marinade. Mettre de 4 à 6 cubes de viande sur chaque brochette et faire griller sous la flamme directe du four ou sur un feu de charbon de bois, jusqu'à ce que la viande soit dorée. Servir avec des tranches de pain français ou des carrés de pain grillé.

SHASHLIK

- 3 lbs d'épaule ou de gigot d'agneau
- 1 tasse d'huile d'olive
- 4 oignons, tranchés
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre

1. Couper l'agneau en cubes de 1½ pouce.

2. Mélanger le reste des ingrédients dans un bol. Ajouter l'agneau. Bien mélanger le tout. Couvrir et faire mariner pendant 36 heures au réfrigérateur.

3. Pour faire griller, placer les morceaux de viande sur des brochettes et procéder de la même façon que pour les kébabs. Servir accompagnés de persil émincé, d'échalotes hachées, de tomates fraîches tranchées et de riz pilaf, présentés séparément.

MOUSSAKA

- 1 aubergine de 1¼ lb
- ¼ de tasse de farine tout-usage
- 6 c. à soupe de beurre ou de margarine
- ½ tasse d'oignon, haché
- 1 livre d'épaule d'agneau maigre, hachée
- ¼ de tasse de persil, émincé
- ¼ c. à thé de poivre
- Sel
- ½ c. à thé de paprika
- 1 boîte (8 onces) de sauce aux tomates
- ½ tasse de vin blanc sec
- 1 tomate moyenne, tranchée
- 2 œufs, battus
- ½ tasse de yoghourt

Environ 1½ heure avant de servir :

1. Peler et couper l'aubergine en tranches épaisses de ¼ à ½ pouce et les enfariner légèrement.

2. Faire fondre 2 c. à soupe de beurre ou de margarine dans un grand poêlon, à feu assez vif, y faire dorer un tiers des tranches des deux côtés ;

les égoutter sur un papier absorbant. Faire cuire ainsi toutes les tranches et les mettre de côté.

3. Dans le même poêlon, faire dorer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre. Y ajouter l'agneau et faire sauter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa crudité. Ajouter le persil, le poivre, 2 c. à thé de sel et le paprika, puis la sauce aux tomates et le vin blanc. Bien mélanger et laisser mijoter pendant quelques minutes au four chauffé à 375°F.

4. Disposer le tiers des tranches d'aubergine dans le fond d'une casserole de 2 pintes ; recouvrir de la moitié du mélange de l'agneau, recouvrir avec le deuxième tiers des tranches d'aubergine. Verser le reste de l'agneau sur le tout. Garnir le dessus avec les tranches d'aubergine qui restent et des tranches de tomate, empiétant les unes sur les autres et disposées en couronne tout autour de la casserole.

5. Battre 1 c. à soupe de farine tout-usage avec les œufs jusqu'à ce que le mélange soit lisse ; y mélanger ½ c. à thé de sel et le yoghourt. Verser sur le plat et faire cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Servir accompagnée d'une salade verte et de pain à l'ail grillé.

Donne de 4 à 6 portions.

ROGNONS D'AGNEAU POÊLÉS

4 à 6 rognons d'agneau
Vinaigre
Moutarde préparée ou sauce chutney
1 c. à soupe de gras de bacon ou de beurre
Sel et poivre, au goût
1 c. à thé d'eau

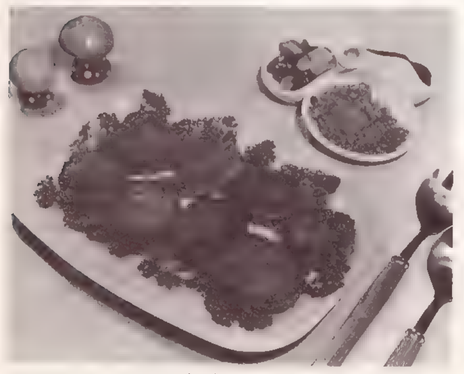
1. Enlever la membrane légère qui recouvre les rognons. Les laisser entiers ou les séparer en deux dans le sens de la longueur.

2. Frotter les rognons avec du vinaigre, puis les badigeonner avec de la moutarde préparée ou de la sauce chutney.

3. Faire fondre le gras dans un poêlon et, lorsqu'il est brun, y faire dorer les rognons. Laisser cuire pendant 3 minutes de chaque côté, à feu assez vif.

Ajuster la chaleur pour que les rognons cuisent sans mijoter, ni brûler.

4. Saler et poivrer au goût. Remuer, ajouter l'eau, continuer à remuer pendant encore quelques secondes et servir.



Fricandeau d'agneau

ROGNONS D'AGNEAU EN COQUILLES

1. Laisser à chaque rognon la valeur de 1 c. à thé de son gras. Au goût, badigeonner avec un peu de moutarde préparée ou de sauce chutney. Mettre dans un poêlon, la partie grasse touchant le fond du poêlon. Dorer légèrement de tous côtés, à feu moyen.

2. Prendre 1 grosse pomme de terre pour chaque rognon. Brosser la peau vigoureusement, enlever une tranche épaisse et creuser un trou assez grand pour pouvoir recevoir un rognon. Introduire le rognon dans la pomme de terre, saler et poivrer. Remettre la tranche, la fixer avec un cure-dent ou l'attacher avec une ficelle.

3. Laisser cuire dans un four à 400° F., de 40 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Servir avec du beurre et de la moutarde.

ROGNONS D'AGNEAU SUR CANAPÉS

8 rognons d'agneau
2 c. à soupe de beurre
4 c. à thé de farine tout-usage
2 c. à soupe de persil, émincé
1 petit oignon, émincé
½ tasse de consommé ou d'eau
¼ de tasse de jus de tomates
Sel au goût
1 c. à thé de sauce Worcestershire ou chutney
4 tranches de pain grillé, beurrées

1. Enlever la membrane légère qui recouvre les rognons. Les trancher en deux dans le sens de la longueur. Enlever le gras et les veines blanches du milieu avec une paire de ciseaux.

2. Faire fondre le beurre dans un poêlon, jusqu'à couleur noisette. Ajouter les rognons et laisser cuire à feu moyen de 6 à 8 minutes, les retournant fréquemment.

3. Saupoudrer avec la farine et remuer pour mélanger avec le gras.

4. Ajouter le persil, l'oignon, le consommé ou l'eau, le jus de tomates, le sel et la sauce Worcestershire ou le chutney. Faire cuire à feu lent, en tournant sans arrêt, pendant 2 ou 3 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.

5. Diviser également, servir sur tranches de pain et saupoudrer de persil.

RAGOÛT DE ROGNONS D'AGNEAU

8 rognons d'agneau
½ tasse de lait
½ lb de champignons, tranchés
4 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de persil, émincé
1 petit oignon, émincé
¼ de tasse de sherry
¼ de tasse de crème
Sel et poivre au goût

1. Enlever la membrane légère qui recouvre les rognons. Les séparer en deux. Les laisser tremper pendant 20 minutes dans le lait. Egoutter et assécher chaque rognon. Couper en tranches minces.

2. Faire chauffer le beurre jusqu'à couleur noisette. Ajouter les rognons et les champignons. Sauter à feu vif, en tournant presque sans arrêt, pendant 2 minutes.

3. Ajouter le persil et les oignons, laisser mijoter pendant 5 minutes, à feu moyen.

4. Ajouter le sherry et la crème. Porter à forte ébullition. Retirer du feu. Saler et poivrer au goût. Servir tel quel ou dans des coquilles de pâte feuilletée. (Voir recette).

FOIE D'AGNEAU EN JULIENNES

1 lb. de foie d'agneau
3 c. à soupe de farine
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
Une pincée de thym
3 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe d'huile à salade
½ tasse d'échalotes, émincées
½ tasse de vin blanc ou ½ tasse de vermouth
1 tasse de crème sure
3 c. à soupe de persil

1. Trancher le foie aussi mince que possible. Couper chaque tranche en languettes de ⅜ de pouce de large. Mettre la farine, le sel, le poivre et le thym dans un sac de papier. Ajouter le foie et agiter fortement le sac pour bien enfariner les morceaux de foie.

2. Faire chauffer le beurre et l'huile dans un poêlon. Ajouter le foie enfariné et remuer le tout à feu vif, pendant 2 minutes.

3. Mettre le foie sur un plat chaud. Verser le vin ou le vermouth dans le poêlon. Lorsque le vin bout, ajouter la crème et le persil. Tourner vivement et retirer du feu. La sauce ne doit pas bouillir après l'addition de la crème. La verser sur le foie et servir le tout entouré de nouilles.

LANGUES D'AGNEAU À LA POULETTE

8 à 10 langues d'agneau
1 oignon entier
2 clous de girofle
1 feuille de laurier
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre
1 carotte
1 branche de céleri
3 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de farine
1½ tasse du bouillon des langues
Le jus d'un citron
2 jaunes d'œufs

1. Laver les langues et les mettre dans une casserole avec l'oignon piqué des 2 clous de girofle, la feuille de laurier, le sel, le poivre, la carotte et la branche de céleri. Ajouter assez d'eau froide pour recouvrir le tout.

2. Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les langues



Piments verts farcis à l'agneau

soient tendres (à peu près pendant 1½ heure).

3. Peler les langues, et les remettre dans le bouillon jusqu'au moment de les servir.

4. Faire une sauce poulette comme suit :

Faire fondre le beurre, ajouter la farine, bien mélanger, et ajouter la 1½ tasse de bouillon. Laisser cuire le tout en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la sauce soit lisse et crémeuse. Saler et poivrer au goût. Battre les jaunes d'œufs avec le jus de citron. Ajouter à la sauce en tournant vivement. Chauffer sans laisser bouillir.

5. Pour servir, mettre les langues sur un plat chaud et verser dessus la sauce poulette.

6. On peut, pour varier, remplacer la sauce poulette par une sauce aux tomates. Pour servir les langues froides, les laisser refroidir dans le bouillon. Les réfrigérer bien couvertes et les servir avec une vinaigrette de votre choix, accompagnées d'une salade de pommes de terre et d'œufs durs.

Les restes d'agneau

FRICANDEAU D'AGNEAU

2 tranches épaisses de pain rassis
2 c. à soupe de lait
1 lb d'agneau cuit, haché fin
2 tomates fraîches, coupées en dés
1 petit oignon, haché fin
1 œuf battu
Sel, poivre et muscade, au goût
De la chapelure pour enrober
Du gras pour dorer

1. Faire tremper le pain dans le lait, mettre en pâte avec une fourchette.

2. Ajouter la viande hachée, les tomates, l'oignon et l'œuf battu. Saler, poivrer et muscader au goût. Former en boulettes, rouler dans la chapelure et faire dorer dans le gras, à feu moyen, pendant 2 ou 3 minutes.

RISSOLÉE D'AGNEAU À L'ESPAGNOLE

1 gros oignon, haché fin
1 piment vert, haché fin*
2 c. à soupe de gras de reste de sauce ou autre (au goût)
1½ tasse de tomates, en conserve
1 à 2 tasses d'agneau cuit, coupé en dés
2 tasses de riz cuit
½ c. à thé de basilic
Sel et poivre, au goût

1. Faire frire l'oignon et le piment vert dans le gras.

2. Ajouter les tomates et porter à ébullition. Ajouter le reste des ingrédients, et laisser cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien mélangé. Servir avec du fromage râpé.

* On peut remplacer le piment vert par 1 tasse de céleri en dés.

FRICASSÉE D'AGNEAU

1 oignon, émincé
2 c. à soupe de gras de sauce ou de beurre
1 c. à soupe de persil ou de feuilles de céleri
1 boîte (8 onces) de sauce aux tomates
1 tasse de reste de sauce d'agneau ou ½ tasse d'eau
Sel et poivre, au goût
Une pincée de thym
2 à 3 tasses d'agneau cuit, haché

1. Faire frire les oignons dans le gras de la sauce d'agneau. Ajouter le persil ou le céleri émincé, la sauce aux tomates, la sauce d'agneau ou l'eau, le sel, le poivre et le thym. Faire mijoter pendant 10 minutes.

2. Ajouter l'agneau. Couvrir, laisser mijoter pendant 1 heure à feu lent ou pendant 45 minutes dans un four à 350°F.

3. Pour servir, recouvrir de purée de pommes de terre.

RESTE D'AGNEAU À LA CHOUCROUTE

4 tranches de bacon
1 oignon, émincé
3 à 4 tasses de choucroute
Sel et poivre
1 c. à thé d'anis
2 à 3 tasses de dés d'agneau cuit

1. Faire frire le bacon, ajouter l'oignon et le faire dorer. Ajouter la choucroute, le sel, le poivre et l'anis. Couvrir, et laisser mijoter pendant 1 heure.

2. Ajouter l'agneau, couvrir et faire mijoter pendant 15 minutes. Servir avec des pommes de terre bouillies.

KEBABS D'AGNEAU CUIT

Rôti d'agneau froid
Cornichons sucrés
1 tasse de crème sure
½ tasse de carottes, râpées
1 c. à soupe d'oignon, râpé

1. Tailler l'agneau en carrés de ¼ de pouce. Couper les cornichons en bouts de ½ pouce. Faire des petits kébabs en alternant agneau et cornichons embrochés sur bâtonnets. Servir froids avec la sauce préparée comme suit :

Mélanger dans un bol la crème sure, la carotte et l'oignon râpés. Réfrigérer pendant 1 heure avant de servir.

2. On trempe les bâtonnets de kébabs dans la sauce.

RESTE D'AGNEAU EN PILAF

2 tasses d'agneau, cuit
1 petit oignon, haché
1 c. à soupe de gras
1 boîte (4½ onces) de champignons*
1 tasse de riz, non cuit
2 tasses d'eau chaude
½ tasse de sauce Chili
1 gousse d'ail, écrasée
Sel et poivre

1. Couper l'agneau en petits carrés. Faire frire l'oignon dans le gras.

2. Ajouter l'agneau, l'eau des champignons, le riz, l'eau, la sauce Chili, l'ail, le sel et le poivre. Couvrir, et laisser mijoter de 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.

3. Ajouter les champignons tranchés et faire cuire pendant 5 minutes de plus.

* On peut remplacer les champignons par ½ tasse de céleri coupé en dés.

PIMENTS VERTS FARCIS À L'AGNEAU

1 tasse d'agneau, cuit
4 piments verts
1 petit oignon, haché
1 c. à soupe de gras
¼ de tasse d'eau
2 tomates fraîches
½ tasse de riz
Sel et poivre
Une pincée de basilic
½ tasse d'eau
1 c. à thé de sucre
1 c. à soupe de gras

1. Enlever le dessus de chaque piment, en retirer les graines et les filaments intérieurs. Les mettre dans une casserole d'eau bouillante. Faire bouillir pendant 5 minutes. Egoutter sur un papier absorbant.

2. Faire rôtir l'oignon dans le gras, ajouter le ¼ de tasse d'eau, les tomates coupées en petits cubes, le basilic, le sel, le poivre et l'agneau, coupé en petits morceaux ; faire mijoter le tout pendant 10 minutes.

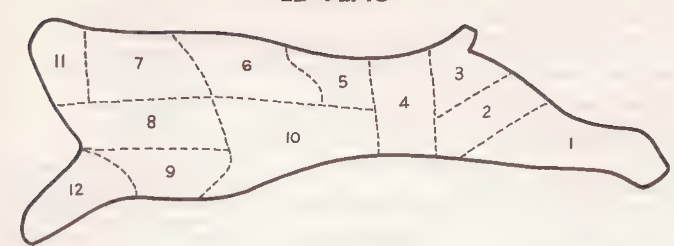
3. Farcir les piments verts avec le mélange de l'agneau. Les placer debout dans un plat de cuisson, verser dans le fond du plat la ½ tasse d'eau et ajouter le sucre et le gras. Faire cuire de 35 à 40 minutes dans un four à 350° F.

Manière de servir un gigot d'agneau froid

1. Retirer le gigot du réfrigérateur au moins 4 heures avant de le servir. Le trancher aussi mince que possible, enlever tout le gras.

2. Servir avec une mayonnaise mélangée de moutarde française — ½ tasse de mayonnaise pour 2 c. à soupe de moutarde — une salade de riz faite de riz cuit froid, de pimientos hachés et d'échalotes au goût, le tout aromatisé à la vinaigrette.

LE VEAU



1. Cuisseau, partie du jarret
2. Cuisseau, partie de la ronde
3. Cuisseau, partie de la croupe
4. Surlonge
5. Longe, partie du filet
6. Longe, partie des côtes
7. Palette
8. Petit os d'épaule
9. Poitrine
10. Flanc
11. Cou
12. Jarret

1. **Cuisseau, partie du jarret.**

Le cuisseau, partie du jarret, est la partie inférieure. C'est la meilleure partie pour être désossée et farcie. Elle est charnue et contient peu de gras.

2. **Cuisseau, partie de la ronde.**

Le cuisseau, partie de la ronde, est la partie centrale contenant le petit os rond. Elle s'achète entière, désossée et roulée, coupée en steaks ou tranchée très mince pour les escalopes.

3. **Cuisseau, partie de la croupe.**

Le cuisseau, partie de la croupe, est la partie supérieure voisine de la ronde. Maigre et de forme triangulaire. Plus tendre que le cuisseau, partie du jarret, mais pas aussi facile à dépecer.

4. **Surlonge.**

La surlonge est la partie charnue voisine de la croupe — peut être désossée pour farcir — s'achète aussi coupée en tranche — c'est une pièce de viande à rôtir.

5. **Longe, partie du filet.**

La longe, partie du filet, est la partie voisine de la surlonge et l'extrémité la plus charnue de la longe — elle contient l'os en T et le filet — s'achète entière et coupée en côtelettes. C'est la partie la plus tendre du veau.

6. **Longe, partie des côtes.**

La longe, partie des côtes, est moins charnue que le filet, elle contient l'os des côtes et n'a pas de filet. Pour faciliter le dépeçage on demande au boucher de détacher partiellement les os de l'épine dorsale. Rôtie, cette partie a plus de saveur que le cuisseau, mais est moins économique à servir. Les côtelettes taillées dans cette partie sont de forme triangulaire, moins chères que les côtelettes de la longe, mais très savoureuses.

7. **Palette.**

La palette est une partie de l'épaule contenant l'omoplate qui peut être enlevée lorsqu'on veut farcir la pièce et pour faciliter le dépeçage. C'est un excellent morceau pour farcir et rôtir. Tranchée, on l'utilise pour braiser, sauter ou mettre en sauce.

8. **Petit os d'épaule.**

Le petit os d'épaule est la partie voisine de la palette et elle est de texture plus fine. Elle contient le petit os rond de l'épaule et des bouts de côte. Cette partie peut être complètement désossée pour être rôtie.

Les tranches s'appellent tranches du petit os de l'épaule.

L'épaule roulée est le devant complet, palette et petit os d'épaule, désossés et roulés — très souvent, elle est recouverte de gras. Excellent morceau pour congeler. Il est préférable de le faire dégeler pour le rôtir.

9. **Poitrine.**

La poitrine est la partie voisine de l'os de l'épaule. Elle contient des couches de maigre, de gras et d'os. Elle s'emploie pour des ragoûts, ou des fricassées. On peut aussi la braiser.

10. **Flanc.**

Le flanc contient des couches de maigre, de gras et d'os tout comme la poitrine, mais moins profitable. Le flanc se vend entier, désossé, tranché ou haché.

11. Cou.

Ce morceau contient beaucoup d'os — peut être acheté entier ou coupé — sert surtout dans les plats mijotés ou pour les bouillons ou soupes.

12. Jarret.

Le jarret est la partie de la patte qui contient des muscles à fibres plutôt grossières, des os et des cartilages. La partie du bas, peu charnue, s'emploie pour les gélatines. La partie du haut, beaucoup plus charnue, s'emploie dans les soupes, les fricassées et les ragoûts.

TABLEAU DE CUISSON
(Four à 325°F.)

	POIDS (livres)	MINUTES (par livre)
Cuisseau, partie du jarret	4 à 6	40 à 45
	6 à 8	35 à 40
Cuisseau, jarret (désossé)	5 à 7	45 à 50
Cuisseau, partie de la ronde	3 à 5	55 à 60
Croupe	4 à 6	45 à 50
Surlonge	3 à 5	45 à 50
Longe	4 à 6	35 à 40
Palette	5 à 7	35 à 40
Petit os d'épaule	3 à 5	40 à 45
Epaule roulée	4 à 6	50 à 55

NOTE : Allouer la durée la plus longue pour les morceaux plus légers et la plus courte pour les plus lourds.



Rôti de veau au four

QUELQUES NOTES SUR LE VEAU

Le veau est abondant et à son mieux au printemps et durant les premiers mois de l'été, mais on peut s'en procurer toute l'année. Il provient de jeunes bêtes âgées de 3 à 12 semaines. Lorsqu'elles ont moins de 8 semaines la viande est moins bonne.

— On reconnaît le veau tendre et frais à la blancheur nacrée de sa chair, à la fois ferme et élastique, et à son gras mat et blanc.

— On rôtit, au four ou au chaudron, la longe, le cuisseau et l'épaule.

— Pour frire au poêlon, on utilise les côtelettes taillées dans la longe.

— Pour préparer des blanquettes, des bouillons ou des ragoûts, on utilise le jarret, le flanc et l'épaule.

— Les cervelles, le foie et les ris du veau sont les plus recherchés de tous les abats de viande.

— Le thym, la ciboulette, le persil, l'estragon, le laurier, la sarriette, l'ail, l'oignon, les feuilles de céleri, la muscade et la tomate sont les aromates qui conviennent le mieux au veau.

— On accompagne le veau des légumes suivants : les pois verts, les oignons bouillis, les champignons, les choux de Bruxelles, les haricots verts, les épinards, les asperges, le concombre, les carottes et le blé d'Inde.

— Les meilleurs condiments avec le veau sont: les canneberges, les gelées de raisins de Corinthe, la sauce Chili, les cornichons sucrés.

— L'utilisation des restes du veau ne pose aucun problème, car on peut les apprêter en salade, en sauce blanche ou aux tomates, en croquettes, en pâté ou tout simplement comme viande froide lorsqu'il s'agit d'un reste de rôti.



Veau en casserole

COMMENT RÔTIR LE VEAU AU FOUR :

1. Il y a deux points importants à considérer dans le rôtissage du veau : la très faible proportion de gras naturel et l'abondance de tissus musculaires. Pour cette dernière raison, on doit le cuire lentement afin que la viande reste tendre. Sa déficience en gras naturel est facilement compensée par l'addition de gras pour sa cuisson. Si un rôti de veau est cuit à point, il sera rouge-brun à l'extérieur, blanc-gris à l'intérieur, et le jus coulera aisément dans le plat. Ne jamais le faire trop cuire, car il n'est bon que s'il reste tendre.

2. **Ingrédients requis :**

Sel et poivre
1 oignon, émincé
2 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de graisse
1 c. à thé de moutarde sèche
1 c. à thé de thym, d'estragon ou de laurier

Assaisonner généreusement. Au goût, piquer de quelques gousses d'ail et couvrir avec un oignon émincé. Mettre le beurre en crème avec la graisse et la moutarde sèche, disperser ce mélange sur le veau entre les tranches d'oignon. Aromatiser aux herbes. Ne pas ajouter d'eau dans la casserole et ne pas couvrir.

3. Déposer dans un four préalablement chauffé à 350°F. et cuire le cuisseau 25 minutes par lb, la longe 30 minutes par lb, l'épaule non roulée 25 minutes par lb, et l'épaule roulée 40 minutes par lb. Au cours de la cuisson, arroser quelquefois avec le jus accumulé au fond de la casserole.

N.B. — Pour donner une couleur plus foncée au rôti, ajouter au gras en crème soit 2 c. à soupe de catsup ou de purée de tomates, soit 1 c. à soupe de paprika.

COMMENT FAIRE RÔTIR LE VEAU DANS LA MARMITE À PRESSION :

1. La viande de veau requiert plus de soin et d'attention que les autres pour être bien réussie dans la marmite à pression. Laver au vinaigre un cuisseau de 4 à 5 lbs. Faire quelques incisions et les farcir avec 1 petit morceau d'ail ou une pincée de thym ou d'estragon. Saupoudrer avec 1 c. à soupe de paprika.

2. **Ingrédients requis :**

1 c. à soupe d'huile
2 c. à soupe de gras ou de beurre
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre
1 oignon, émincé

Chauffer les deux corps gras dans la marmite. Lorsqu'ils sont très chauds, y faire dorer lentement le veau de tous côtés. Assaisonner et recouvrir avec l'oignon.

3. Fermer la marmite. A feu moyen, augmenter la pression, faire cuire le cuisseau pendant 30 minutes et l'épaule roulée pendant 50 minutes. Réduire vivement la pression et servir. Un rôti de 4 à 5 lbs donne 1½ à 2 tasses de sauce (même si on le fait cuire sans eau). La servir telle quelle.

LONGE DE VEAU À L'ÉTUVÉE

1 longe de veau de 3 à 4 lbs
4 c. à soupe de gras de rognons de veau ou beurre
[illegible] oignons moyens, émincés
2 c. à soupe de farine
Sel, poivre, basilic ou thym au goût
1 tasse de consommé
8 salsifis, coupés en dés
¼ tasse de crème

Faire fondre le corps gras au poêlon. Y faire dorer les oignons et les retirer. Mettre la longe ensuite

et la faire dorer de tous côtés. Saupoudrer la farine et bien incorporer. Assaisonner et aromatiser au goût. Finir avec le consommé. Couvrir et faire mijoter en calculant environ 25 minutes de cuisson par lb de viande. 30 minutes avant la fin de la cuisson, mettre à cuire avec la viande des salsifis ou tout autre légume de votre choix. Dégraisser la sauce au moment de servir et la lier avec la crème.

VEAU BRAISÉ À LA CASSEROLE

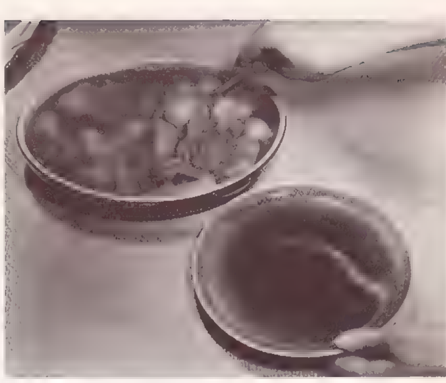
Le veau braisé à la casserole et le « Veau dans le chaudron » à la mode du Québec se cuisent suivant le même procédé de cuisson. Les deux sont faits à la casserole au lieu du four. Le veau cuit dans son jus, sans rien d'autre que le beurre ou la graisse utilisé pour le rôtir. Le veau ainsi cuit est tendre, et le jus, abondant, donne une sauce délicieuse, la viande lui ayant donné sa pleine saveur.

Pour ce mode de cuisson, choisir un morceau d'épaule de veau roulée, ou un demi-cuisseau, ou 2 à 3 lbs de longe, partie des côtes.

Prendre une casserole épaisse de fonte émaillée ou d'aluminium lourd. (Eviter la fonte noire qui dénature la teinte du jus et de la viande.)

1. Placer dans la casserole 2 c. à soupe de saindoux, de gras de bacon, de beurre ou tout autre gras à volonté, pour chaque 2 lbs de viande. Chaque sorte de gras donne une saveur différente à la sauce.

2. Placer le morceau de veau dans le gras fondu et couvrir immédiatement la casserole. Mettre à feu moyen et ne retourner le morceau de viande qu'au bout d'une demi-heure, en diminuant le feu après 15 minutes de cuisson. Cette première demi-heure ne doit que faire suer la viande, et non la rôtir, ce qui a pour effet de faire échapper les sucs naturels du veau, qui, sans brûler, sèchent dans le fond de la casserole, s'y colorent en se réduisant, et seront par la suite réabsorbés par la viande et la sauce, ce qui donne à chacune couleur et saveur.



Veau dans le chaudron à la mode du Québec

3. Les 30 minutes écoulées, retourner la viande qui doit être juste dorée sur le côté qui était en contact avec le fond de la casserole, l'autre côté ayant peu à peu pris une teinte blanchâtre. Couvrir de nouveau la casserole et laisser dorer ce second côté de la même manière et aussi longtemps que le premier côté. A la fin des 30 minutes de cuisson, saler la viande et mettre à feu très doux. A ce moment-là, il n'y a que de la graisse pure au fond de la casserole, sans aucun mélange de jus naturels, car le peu de jus sorti de la viande pendant la première heure de cuisson lente s'est peu à peu, sous l'action de la chaleur, condensé en un gratin doré. Voici pourquoi : en plaçant la viande à feu très lent, la buée qui se dégage de la viande ne sèche plus à mesure, mais forme une vapeur qui dissout le gratin. D'où l'importance de faire cuire pendant un autre 30 minutes, couvert, à feu très lent. Continuer la cuisson à feu moyen, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

4. Pour servir, retirer la viande de la casserole et faire bouillir le jus à feu vif 1 ou 2 minutes. Servir avec la viande.

5. Pour aromatiser le veau à la casserole, piquer le veau avec 2 ou 3 gousses d'ail juste avant de le faire cuire, ou trancher un gros oignon sur le dessus, après le premier 30 minu-

tes de cuisson. Les meilleures herbes aromatiques pour le veau sont : le thym, le laurier, la ciboulette, l'ail, l'oignon, la sarriette, le persil et l'estragon. (On les ajoute aussi après les premiers 30 minutes de cuisson).

VEAU DANS LE CHAUDRON À LA MODE DU QUÉBEC

- **2 à 4 lbs de veau, d'épaule roulée, cuisseau ou longe**
- **3 c. à soupe de gras, au choix**
- **6 à 8 pommes de terre**
- **6 à 8 oignons moyens, entiers**
- **2 gousses d'ail**
- **¼ c. à thé de thym ou ½ c. à thé de sarriette**
- **1 c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre**

1. Piquer le veau avec les gousses d'ail et procéder comme pour le veau en casserole.

POITRINE DE VEAU FARCIE

- **1 poitrine de veau désossée de 3 à 4 lbs**
- **1 gousse d'ail**
- **1 œuf**
- **3 c. à soupe de sherry ou de jus de citron**
- **1 c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de poivre**
- **¼ c. à thé de muscade**
- **¼ tasse de persil frais, haché**
- **½ lb de porc haché (facultatif)**
- **2 tasses de mie de pain, écrasée finement**

1. Frotter un bol avec la gousse d'ail, y casser un œuf, y ajouter le sherry ou le jus de citron, le sel, le poivre, la muscade et le persil. Bien battre le tout et ajouter le porc haché et la mie de pain. Bien mélanger et utiliser.

2. Remplir la cavité de la poitrine désossée avec la farce. Coudre avec du gros fil blanc, tout comme une dinde.

3. Faire cuire le veau farci de la même manière que le veau en casserole. Si après l'avoir servi chaud, il reste de la sauce, verser celle-ci sur le morceau de veau, ce qui en refroidissant formera une délicieuse gelée brune tout autour.

Cette variation du veau en casserole est avantageuse et économique. On la sert chaude au premier repas ; puis, mise au frais, elle donne une délicieuse viande froide farcie qui rappelle beaucoup la saveur de la dinde.

EPAULE DE VEAU POULETTE

- **1 épaule de veau, désossée et roulée de 4 à 5 lbs**
- **3 c. à soupe de farine**
- **1 c. à soupe de paprika**
- **2 c. à soupe de beurre ou de gras**
- **2 tasses d'eau ou 1 tasse de consommé et 1 tasse d'eau**
- **½ c. à thé d'estragon ou de thym**
- **1 c. à soupe de gros sel**
- **1 c. à thé de poivre**
- **1 gros oignon, finement haché**
- **3 carottes moyennes, coupées en dés**
- **3 c. à soupe de farine**
- **Jus de ½ citron**
- **¼ tasse de lait**
- **Persil, finement haché**

1. Laver au vinaigre l'épaule de veau. Rouler dans 3 c. à soupe de farine mélangée au paprika. Faire dorer légèrement dans le beurre ou le gras. Ajouter l'eau ou le consommé et l'eau, l'estragon ou le thym, le gros sel, le poivre, l'oignon et les carottes.

2. Bien couvrir. Faire mijoter pendant 2 heures. Retirer la viande du bouillon et épaissir celui-ci avec le mélange suivant : 3 c. à soupe de farine et le jus de citron. Ajouter le lait lentement.

3. Servir la sauce séparément et saupoudrer le veau de persil haché.

VEAU PRINTANIER

- **2 lbs d'épaule de veau, coupée en gros dés**
- **2 c. à soupe de beurre ou de gras de veau fondu**
- **3 tasses de sauce blanche légère**
- **1 pincée de thym**
- **1 pincée de laurier**
- **1 pincée de marjolaine**
- **¼ lb de champignons, coupés en tranches**
- **¼ tasse de navet, coupé en petits dés**
- **12 petits oignons, entiers**
- **2 carottes, coupées en dés**
- **1 tasse de pois verts**

1. Faire dorer les morceaux de veau dans le corps gras fondu. Ajouter la sauce blanche et les herbes aromatiques.

2. Couvrir et faire mijoter le tout pendant 1 heure en brassant quelquefois. Ajouter ensuite tous les légumes et faire cuire pendant ½ heure de plus ou jusqu'à ce que ces derniers soient tendres.

LES CÔTELETTES DE VEAU ET LEURS GARNITURES

1. On apprête les côtelettes de veau de bien des façons, mais le plus souvent elles sont dorées au poêlon et garnies de sauce ou de légumes. On doit toujours les faire cuire à feu moyen plutôt lent et au moins de 10 à 15 minutes par côté, ne les retournant qu'une seule fois.

2. Les côtelettes de veau sont meilleures faites au beurre ou à l'huile d'olive : on compte 1 c. à thé de beurre ou d'huile pour chaque côtelette.

3. On peut les braiser : pour ceci, choisir des côtelettes de longe, partie côtes plus épaisses, tapisser le fond du poêlon de minces tranches de lard salé, assez gras, sur le lard placer une carotte râpée et un oignon émincé, et sur le tout les côtelettes de veau placées les unes à côté des autres, même un peu serrées. Saler, poivrer, saupoudrer avec une pincée de thym ou de marjolaine. Couvrir le poêlon. Placer à feu modéré pendant une vingtaine de minutes, monter un peu le feu et faire cuire pendant 20 minutes supplémentaires. Ajouter 1 tasse de bouillon ou de vin blanc, couvrir et faire mijoter à feu lent, jusqu'à ce que la viande soit bien tendre. Garnir de nouilles et de sauce aux tomates.

CÔTELETTES DE VEAU AU JUS

Côtelettes de veau
1 c. à thé de beurre par côtelette
Sel et poivre
4 c. à soupe d'eau ou de bouillon ou de vin blanc

1. Faire fondre le beurre, y placer les côtelettes et assaisonner. Couvrir. Laisser dorer à feu modéré. Retourner et faire dorer de l'autre côté. Ajouter l'eau, le bouillon ou le vin blanc. Couvrir et laisser mijoter de 20 à 30 minutes à feu lent.

CÔTELETTE DE VEAU SAUTÉE

1 côtelette de veau
Sel, poivre et paprika
1 c. à thé de beurre ou d'huile
4 à 5 c. à soupe de thé, de café froid, d'eau froide, de vin blanc, de jus d'orange ou de jus de tomates

1. Avec un couteau, enlever l'os de la côtelette : ceci a une grande importance pour bien réussir la côtelette de veau sautée parce que, pendant la cuisson, l'os reste appuyé dans le fond de la casserole, empêchant ainsi la côtelette d'y reposer bien à plat et par conséquent l'empêchant de se colorer uniformément. A l'aide d'un bon couteau, enlever également la bande de peau nerveuse autour de la côtelette.

2. Après, à l'aide du plat d'un grand couteau, donner un ou deux coups sur la côtelette pour aplatir un peu la viande. La minuscule côtelette est alors prête à rôtir. La saler, la poivrer et la saupoudrer de paprika. Faire fondre le beurre ou l'huile dans un poêlon, y placer la côtelette et faire dorer à feu moyen, sans couvrir, de 15 à 20 minutes par côté, ne la retournant qu'une seule fois.

3. Pour faire la sauce, retirer les côtelettes du poêlon. Au résidu qui est dans le poêlon, ajouter le liquide choisi. Porter juste à ébullition en grattant bien le poêlon. Verser sur les côtelettes.

4. **Les meilleures herbes** à utiliser avec le veau sont le thym, le laurier, la ciboulette, la sarriette, l'ail et l'oignon.

5. **Les garnitures** applicables à la côtelette de veau sont la purée d'épinards, les carottes à la crème ou au beurre, les croquettes de pommes de terre, les petits pois, les haricots verts, le macaroni ou les nouilles au beurre et au fromage Parmesan, le riz aux tomates, les tomates farcies et les pommes de terre en purée.

SCALLOPINE DE VEAU AU CITRON

1 lb de veau tranché très mince (cuisseau, partie du jarret)



Côtelettes panées

Sel et poivre
1 c. à soupe de farine
3 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de consommé ou de vin blanc
Le jus de 1 citron
2 c. à soupe de persil, émincé
1 jaune d'œuf

1. Rouler les escalopes de veau dans la farine. Saler et poivrer.

2. Faire chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il ait une couleur noisette. Y faire dorer les escalopes à feu moyen, 2 à la fois, pendant à peu près 1 minute de chaque côté.

3. Lorsqu'elles seront toutes dorées, mettre dans le poêlon le consommé ou le vin, le jus de citron et le persil. Remettre la viande dans ce jus, couvrir et faire mijoter à feu lent, pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

4. Retirer les escalopes du poêlon. Battre le jaune d'œuf avec l'eau et l'ajouter à la sauce qui reste dans le poêlon, en brassant sans arrêt et en évitant toute ébullition. Vérifier l'assaisonnement, et verser sur les escalopes.

LA BLANQUETTE DE VEAU

Une blanquette de veau bien faite est un plat délicieux, je dirais même un plat que vous pouvez servir avec orgueil à vos convives. La recette que je vais vous donner s'applique également à toutes les viandes blanches, volaille, lapin, agneau, etc.

Une blanquette peut être servie telle quelle, c'est-à-dire la viande seule dans la sauce, ou comporter une garniture dont la plus traditionnelle est celle des petits oignons et des champignons.



Blanquette de veau

On accompagne la blanquette de nouilles ou de riz bouilli, au beurre et au persil.

La préparation de la blanquette est la même pour toutes les viandes, la seule différence concerne le temps de leur cuisson. Le veau requiert au moins 1½ heure tandis que l'agneau cuit en 60 minutes.

La formule classique de la blanquette est le veau avec les petits oignons et les champignons. On compte 2 petits oignons et 1 champignon par portion.

On emploie comme viande de la poitrine de veau, de l'épaule, le haut de côtes. On peut aussi mettre ensemble des morceaux différents. Choisir du veau de bonne qualité, c'est-à-dire d'un beau blanc rosé. Calculer de ¼ à ½ lb de viande par personne. Pour la cuisson, employer une casserole profonde et de dimensions juste suffisantes pour contenir les morceaux de viande entassés les uns sur les autres assez haut : cela vous permettra de n'employer que la quantité de liquide strictement nécessaire pour bien couvrir la viande.

Si le liquide est trop abondant, le bouillon est moins concentré et la sauce sera moins bonne. Utiliser une casserole d'aluminium épais ou de fonte émaillée, mais éviter la fonte noire qui donnera une teinte grise à la viande et à la sauce. Préparation et cuisson: 2½ heures. De six à 8 portions.

La viande :

2 lbs de veau
4 tasses d'eau froide
1 c. à thé de sel

1 gros oignon
1 clou de girofle entier
2 carottes moyennes
1 branche de céleri
¼ c. à thé de thym
1 feuille de laurier
¼ c. à thé de poivre

La sauce :

3 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de farine
4 tasses de bouillon de la cuisson
Les pelures de 8 champignons
1 pincée de muscade
2 jaunes d'œufs
½ tasse de crème

La garniture :

Le jus de ½ citron
1 c. à thé de beurre
8 champignons frais
12 à 15 petits oignons
1 c. à thé de jus de citron
1 c. à soupe de persil, émincé

1. Couper la viande en cubes d'environ 1 pouce. Mettre dans la casserole avec l'eau froide et le sel. Porter lentement à ébullition, afin d'éviter de saisir la viande. Lorsque l'eau bout, ajouter l'oignon piqué du clou de girofle, les carottes coupées en tranches minces, la branche de céleri coupée en dés, le thym, le laurier et le poivre.

2. Reporter le tout à ébullition, couvrir et faire mijoter à feu lent, pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, mais encore un peu ferme.

3. Entre temps, préparer la garniture. D'abord, les petits oignons. On les fait cuire à part, non seulement pour leur conserver un bel aspect, mais surtout pour qu'ils retiennent leur pleine saveur. (Un petit truc pour éplucher les oignons : les placer dans une passoire et les faire tremper dans l'eau bouillante pendant seulement 1 minute, ce qui fait soulever la pelure ; dès lors, ils s'épluchent plus facilement, sans faire pleurer.) Une fois les oignons pelés, pratiquer une incision en forme de croix à la racine avec la pointe d'un petit couteau.

4. Faire fondre 1 c. à soupe de beurre, ajouter 2 c. à soupe du jus de cuisson du veau, ajouter les oignons et une pincée de sucre. Couvrir et faire mijoter à feu très doux, remuant les oignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient blancs, brillants, et comme glacés d'un léger vernis, résultant du jus de veau réduit par la cuisson. De 20 à 30 minutes suffisent. Ayez soin surtout de garder le feu bas, car les oignons doivent être cuits sans colorer du tout. Garder au chaud jusqu'au moment de les utiliser.

5. Préparer ensuite les champignons, retirer les queues et les peler. Porter à ébullition ½ tasse d'eau, une pincée de sel et 1 c. à soupe de jus de citron. Lorsque l'eau bout, ajouter les champignons et 1 c. à thé de beurre. Porter à forte ébullition, couvrir et retirer du feu. Laisser reposer pendant 5 minutes. Egoutter en réservant l'eau de cuisson, devenue de l'essence de champignons, pour l'ajouter aux sauces.

6. Pour faire la sauce, faire fondre dans une casserole le beurre et la farine. Laisser cuire à feu très lent pendant 1 minute. Ajouter 4 tasses de jus de veau passé à la passoire fine. Porter à ébullition en brassant sans arrêt. Ajouter les pelures et les queues des 8 champignons et la pincée de muscade. Faire mijoter pendant 10 minutes en brassant souvent. Ajouter graduellement l'eau de cuisson des champignons.

7. Battre les jaunes d'œufs avec la crème et le jus de citron. Ajouter à la sauce, retirer du feu et brasser pendant quelques instants. Ajouter à la sauce la viande, les oignons, les champignons et le persil émincé. Vérifier l'assaisonnement. Chauffer si nécessaire et servir.

VEAU MARENGO

3 lbs de veau, dans l'épaule ou la poitrine
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 tasse d'oignons, émincés
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
2 c. à soupe de farine
2 tasses de vin blanc
1 lb de tomates fraîches ou 1½ tasse de tomates en conserve, égouttées
½ c. à thé de basilic
½ c. à thé de thym
Zeste d'orange, environ 3 pouces par ½ pouce
2 gousses d'ail, écrasées
½ lb de champignons
½ c. à soupe de fécule de maïs
1 c. à soupe d'eau
3 c. à soupe de persil, émincé

1. Couper le veau en cubes de 2 pouces chacun. Faire chauffer l'huile. Y faire dorer le veau à feu vif. Le retirer de l'huile.

2. Baisser le feu. Faire dorer les oignons dans un autre poêlon de 5 à 6 minutes. Pendant que les oignons cuisent, rouler la viande dans la farine mélangée avec le sel et le poivre. Ajouter aux oignons et faire

dorer à feu moyen, pendant 3 ou 4 minutes. Retirer la viande.

3. Ajouter le vin aux oignons. Faire bouillir pendant 1 minute en grattant bien le fond du poêlon. Ajouter la viande et porter encore une fois à ébullition, en brassant sans arrêt.

4. Peler les tomates, enlever les graines et couper en petits morceaux, ajouter à la viande ainsi que le basilic, le thym et la pelure d'orange. Saler et poivrer au goût. Couvrir et faire mijoter de 1 à 1½ heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

5. Ajouter les champignons. Faire mijoter pendant 15 minutes supplémentaires. Dégraisser la sauce et épaissir avec la fécule de maïs délayée dans l'eau froide. Verser dans un plat chaud, saupoudrer de persil et servir avec des nouilles bouillies.

BOULETTES DE VEAU ROSÉES

¼ tasse de bacon ou de lard salé, coupé en petits dés
2 tasses de veau cru ou cuit haché
½ c. à thé de sel
1 c. à soupe de persil ou ¼ c. à thé de thym
1 œuf, légèrement battu
2 c. à soupe de lait
Farine pour rouler les boulettes
1 oignon, tranché
¼ tasse de céleri, coupé en dés
1 c. à soupe de farine
1½ tasse de tomates
1 c. à soupe de sucre

1. Couper le bacon ou le lard salé en petits dés et faire frire. Retirer les lardons et réserver le gras.

2. Hacher le veau, ajouter le sel, le persil ou le thym, l'œuf battu, le lait et les lardons. Bien mélanger et former 12 petites boulettes. Rouler dans la farine et faire frire dans le gras de porc. Ajouter l'oignon, le céleri et la farine. Bien mélanger et ajouter les tomates et le sucre.



Roulades de veau farcies

PAIN DE VEAU AUX CHAMPIGNONS

1 lb de veau, haché
1 lb de jambon cru, haché
4 c. à soupe de catsup
3 c. à soupe de piment vert, émincé
1 oignon moyen, râpé
2 œufs
1 c. à thé de sel
¼ tasse de chapelure
1 tasse de soupe aux champignons, non diluée
1 tasse de champignons grillés, frais ou en boîte

1. Mélanger le veau, le jambon, le catsup, le piment vert émincé, l'oignon râpé, les œufs, le sel, la panure et la soupe aux champignons. Bien mélanger et en verser la moitié dans un moule à pain. Recouvrir avec les champignons grillés. Verser le reste du mélange de viande sur le tout.

2. Faire cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F. Servir chaud ou froid.

PAIN DE VIANDE EN GELÉE

4 lbs de cou de veau
2 lbs de jarret de veau, partie du bas
1 lb de jarret de veau, partie du haut
1 oignon piqué d'un clou de girofle
1 feuille de laurier
1 c. à thé de thym
2 à 3 carottes
2 branches de céleri
1½ c. à soupe de sel

Quelques grains de poivre
3 œufs, durs
Le jus d'un citron

1. Mettre dans une casserole, le cou et le jarret de veau, ajouter l'oignon, le laurier, le thym, les carottes, le céleri, le sel et le poivre. Recouvrir d'eau froide et porter à ébullition. Faire bouillir pendant 5 minutes, en enlevant l'écume blanche qui se forme tout autour.

2. Ajouter le sel et le poivre. Couvrir et laisser mijoter pendant 1½ heure, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

3. Retirer la viande du bouillon, enlever les os, le gras et le cartilage, couper la viande en morceaux plutôt grossiers. Huiler un moule de votre choix et garnir le fond d'une couche du veau haché, recouvrir avec un rang d'œufs durs, tranchés, et ainsi de suite jusqu'à la complète utilisation du veau et des œufs.

4. Dégraisser le bouillon refroidi, le couler dans une passoire fine, remettre dans la casserole et faire bouillir à gros bouillons, jusqu'à ce qu'il soit réduit de moitié. Ajouter le jus de citron et verser sur la viande en pressant pour faire entrer le jus. Couvrir et réfrigérer jusqu'à ce que le tout soit pris en belle gelée.

JARRET DE VEAU EN GELÉE

1 jarret de veau bien en viande de 2 à 3 lbs
1 c. à soupe de sel
½ c. à thé de poivre
1 carotte, râpée non pelée
1 grosse poignée de feuilles de céleri, finement hachées, ou ¼ c. à thé de graines de céleri
6 tasses d'eau
1 gros oignon, râpé

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Couvrir et faire mijoter jusqu'à ce que la viande s'enlève facilement des os.

2. Retirer la viande du jus, désosser et la défaire à l'aide de deux fourchettes. Réduire de moitié le liquide de la cuisson en le faisant bouillir fortement sans couvrir. Verser sur la viande et déposer au froid pour prendre en gelée.



Croquettes de veau cuit

OSSO BUCCO ITALIEN

1 jarret de veau
Farine
2 c. à soupe d'huile à salade
2 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de sel

- ¼ c. à thé de poivre
- 2 oignons, émincés
- ¼ tasse de carottes râpées
- 1 c. à thé de basilic
- 2 c. à soupe de purée de tomates
- 1 tasse de vin blanc
- ½ tasse d'eau
- 2 c. à thé de zeste de citron
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de persil, émincé

1. Demander au boucher de tailler le jarret de veau en rondelles de 3 pouces d'épaisseur. Il y aura un petit os rond au milieu, c'est l'os à moelle. Rouler chaque morceau dans la farine.

2. Faire dorer dans l'huile et le beurre chauffés ensemble. Ajouter le sel, le poivre, les oignons, les carottes et le basilic. Couvrir et faire cuire à feu lent pendant 10 minutes.

3. Mélanger la purée de tomates avec le vin blanc et ajouter à la viande ainsi que l'eau. Couvrir et faire mijoter à feu lent pendant 1¾ heure, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.

4. Lorsque la viande est cuite, ajouter le zeste de citron, l'ail et le persil. Faire cuire pendant 5 minutes. Vérifier l'assaisonnement et servir avec du riz bouilli ou un risotto à l'italienne.

RIS DE VEAU GRILLÉ AVEC CHAMPIGNONS

- 4 à 6 ris de veau
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 pincée de thym et de feuille de laurier
- 2 c. à soupe de gras
- 3 petites échalotes, émincées
- ½ lb de champignons, tranchés
- 2 c. à soupe de cognac ou de sherry

1. Quelle que soit la façon d'apprêter les ris de veau, il faut d'abord les blanchir et les nettoyer. Faire tremper pendant 1 heure dans l'eau froide.

2. Egoutter et placer dans une casserole avec de l'eau pour bien couvrir. Assaisonner avec le sel et le vinaigre. Aromatiser. Porter à ébullition et laisser monter 3 ou 4 bouillons.

3. Egoutter et rincer à l'eau froide. Enlever les tendons (on les touche facilement du bout du doigt). Mettre les ris sur un linge propre ; couvrir d'un autre linge et d'une assiette à gâteau sur laquelle on place un poids (fer à repasser, par exemple) et laisser refroidir. Les ris sont alors prêts.

4. Laisser entiers ou couper en gros dés les ris préparés. Faire dorer dans le corps gras auquel on ajoute les échalotes. Lorsque bien dorés, ajouter les champignons. Brasser le tout à feu vif pendant à peu près 2 minutes. Au goût, ajouter du cognac ou du sherry.

5. Servir dans de petites coquilles de pâte ou sur du pain grillé ou encore sur un lit de riz bouilli garni de persil frais. On peut aussi ajouter les ris grillés à 2 tasses de sauce blanche moyenne.

CERVELLES DE VEAU

- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 lb de cervelles ou plus
- 2 tasses d'eau
- 1 oignon, coupé en deux
- 1 feuille de laurier
- ¼ c. à thé de moutarde sèche
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 1 c. à soupe de vinaigre

1. Faire tremper les cervelles pendant 30 minutes à l'eau froide et les débarrasser de la mince membrane nerveuse qui les enveloppe.

2. Faire tremper de nouveau pendant 10 minutes dans de l'eau froide additionnée de vinaigre ; elles deviendront alors bien blanches.

3. Faire cuire de 15 à 20 minutes dans un court-bouillon fait de tous les autres ingrédients. Egoutter et servir telles quelles ou avec du beurre fondu ou encore avec une mayonnaise. On peut également les servir frites au gras.

CERVELLES DE VEAU AU BEURRE NOIR

- Cervelles cuites au court-bouillon (recette précédente)
- Sel et poivre
- 4 c. à soupe de beurre
- 1 poignée de persil, finement haché
- ½ c. à thé de vinaigre fin

1. Faire chauffer le beurre dans un poêlon jusqu'à ce qu'il soit brun foncé, ajouter le persil au dernier moment. Verser le tout sur les cervelles cuites au court-bouillon, dressées sur un plat et bien assaisonnées.

2. Dans le poêlon où le beurre a cuit, verser le vinaigre, faire chauffer vivement et verser sur les cervelles.

ROGNONS DE VEAU BERCY

- 1 ou 2 rognons de veau ou 4 à 6 rognons d'agneau
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de beurre
- 3 à 4 échalotes, émincées
- ½ tasse de sauce brune (en conserve ou autre)
- 3 à 4 c. à soupe de persil, émincé
- Sel et poivre

1. Enlever le gras et la fine membrane qui recouvre les rognons, les couper en tranches minces, en évitant de laisser la partie blanche au milieu du rognon. Rouler les tranches dans la farine.

2. Faire chauffer le beurre jusqu'à couleur noisette. Ajouter les rognons et les faire saisir à feu vif, pas plus de 4 à 5 secondes, en brassant sans arrêt. Continuer à faire cuire 3 minutes à feu très lent. Retirer les rognons du poêlon et les conserver au chaud.

3. Ajouter les échalotes au gras qui reste dans le poêlon et les faire dorer pendant quelques minutes, en les brassant, à feu moyen. Ajouter le sherry ou le consommé et faire mijoter le tout pendant 5 minutes. Ajouter la sauce avec le persil, le sel et le poivre. Verser cette sauce sur les rognons et servir aussitôt prêt.

ROGNONS À LA SAUCE MOUTARDE

- 4 rognons d'agneau et 2 rognons de veau ou 4 rognons de veau ou 1 lb de rognons de bœuf
- 3 c. à soupe de beurre ou de gras
- 1 c. à thé de beurre
- 1 oignon moyen, tranché mince
- 4 champignons, tranchés
- 1 c. à thé de moutarde sèche
- 1 c. à soupe de consommé
- 3 c. à soupe de farine
- 1 boîte de consommé
- ¼ c. à thé d'estragon
- Sel au goût
- 3 c. à soupe de crème sure
- 2 c. à soupe de vin

1. Couper les rognons choisis en tranches minces. Faire dorer pendant environ 4 minutes dans le corps gras à feu vif. Retirer les rognons du feu ainsi que le jus lorsqu'il y en a (certains rognons ne dorent pas ; ne pas les cuire davantage afin d'éviter qu'ils durcissent).

2. Mettre 1 c. à thé de beurre dans le poêlon, puis l'oignon, les champignons que l'on fait cuire quelques instants pour les dorer légèrement, la moutarde sèche et 1 c. à soupe de consommé. Brasser quelques instants. Ajouter la farine, le consommé en boîte, l'herbe aromatique au goût et le sel. Bien mélanger. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que la préparation soit épaisse et lisse.

3. Retirer du feu, ajouter les rognons et leur jus, la crème sure et le vin. Ces deux derniers ingrédients sont facultatifs. Faire mijoter à feu lent pendant 5 minutes. Servir avec du riz bouilli.

ROGNONS DE VEAU EN CASSEROLE

- 1 c. à soupe de beurre ou de graisse végétale
- 1 c. à thé de paprika
- 4 rognons de veau
- 4 carottes
- 4 oignons entiers
- 4 pommes de terre
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de zeste de citron
- ½ c. à thé de thym ou de marjolaine
- ¼ tasse de consommé, de jus de tomates ou de vin rouge

1. Faire fondre le beurre ou la graisse jusqu'à une belle couleur brune. Y faire dorer les rognons de veau roulés dans le paprika. Retirer du poêlon.

2. Ajouter au corps gras les carottes, les oignons et les pommes de terre. Faire prendre couleur pendant quelques minutes.

3. Ajouter le sel, le zeste de citron et l'herbe aromatique de votre choix. Bien mélanger. Ajouter les rognons et enfin le liquide choisi. Couvrir et faire cuire pendant 30 minutes, brassant occasionnellement.

4. Dans la marmite à pression, procéder de la même manière pour les ingrédients, utilisant seulement 3 c. à soupe du liquide de votre choix au lieu de ¼ de tasse indiqué plus haut. Faire monter la pression et faire cuire pendant 5 minutes. Refroidir la marmite immédiatement et complètement. Servir.

ROGNONS DE VEAU AU COGNAC

- 4 rognons de veau
- Sel et poivre
- 3 c. à soupe de beurre
- ¼ tasse de cognac
- 1 c. à thé de beurre

½ c. à thé de moutarde sèche
Jus de ½ citron
Ciboulette ou persil, haché

1. Enlever le gras des rognons. Couper en deux. Avec des ciseaux, enlever la partie blanche du milieu. Rouler chaque moitié dans la farine. Saler et poivrer.

2. Faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Y faire dorer les rognons pendant 2 minutes, de chaque côté, à feu vif. Mettre dans une casserole de fantaisie, couvrir et faire cuire pendant 15 minutes dans un four chauffé à 350° F. Mettre alors les rognons sur un plat chaud et les couvrir.

3. Ajouter le cognac au jus qui reste et faire bouillir à feu vif, jusqu'à ce que le cognac soit réduit de moitié. Ajouter le beurre et la moutarde.

4. Trancher les rognons cuits et les ajouter au cognac. Chauffer à feu lent, tout en ajoutant le jus de citron, la ciboulette ou le persil. Servir sans délai.

CŒUR BRAISÉ À LA DANOISE

1 cœur de veau, d'agneau ou de bœuf
¼ tasse de pain frais ou sec, taillé en dés
1 c. à soupe de bacon frit ou de jambon cuit
1 c. à thé de persil séché ou ¼ c. à thé de basilic
Zeste de ½ citron, râpé
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 œuf légèrement battu
Farine salée et poivrée
3 à 5 c. à soupe de corps gras
1 tasse de lait et 1 tasse d'eau ou 2 tasse de crème fraîche ou sure

1. Le cœur d'agneau requiert 40 minutes de cuisson, le cœur de veau 80 minutes, et le cœur de bœuf de 2 à 3 heures.

2. Couper les tendons intérieurs et extérieurs. Laver le cœur à l'eau tiède additionnée de vinaigre et le farcir avec le mélange fait avec le pain en dés, le bacon frit ou le jambon cuit, le persil ou le basilic, le zeste de citron râpé, le sel et le poivre. Lier le tout avec l'œuf battu. Coudre le cœur pour y retenir la farce.

3. Rouler dans la farine salée et poivrée et faire dorer dans le corps gras dans un ustensile de fer ou d'aluminium épais. Lorsque bien doré, ajouter le lait et l'eau ou la crème.

4. Couvrir et faire mijoter selon le temps de cuisson indiqué plus haut. On peut également cuire les cœurs au four, à 375° F., dans un plat de terre ou de pyrex couvert, en calculant 20 minutes additionnelles de cuisson.

LANGUES DE VEAU DANS LE VINAIGRE

2 langues de veau
3 grains de poivre
6 clous de girofle entiers
2 c. à thé de sel
2 feuilles de laurier
½ tasse de vinaigre

1. Recouvrir les langues de veau d'eau chaude et laisser mijoter pendant 1 heure. Ajouter les autres ingrédients. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les langues soient tendres.

2. Laisser refroidir dans le bouillon. Enlever la peau et nettoyer. Laisser entières ou couper en morceaux. Placer dans des pots stérilisés.

3. Dégraisser le bouillon. Couler et porter à ébullition. Verser bouillant sur les langues. Fermer. Garder au réfrigérateur.

LANGUES DE VEAU EN GELÉE

4 langues de veau
3 carottes, en dés
2 oignons, émincés
1 gousse d'ail
1 poignée de feuilles de céleri
2 c. à soupe de persil
¼ c. à thé de marjolaine
1 feuille de laurier
Sel et poivre
1 pinte d'eau
1 enveloppe de gélatine

1. Faire tremper les langues pendant 1 heure dans l'eau salée.

2. Mettre ensuite dans une casserole avec tous les autres ingrédients, excepté la gélatine. Couvrir et laisser mijoter pendant 2 heures. La même opération prend 40 minutes dans la marmite à pression.

3. Quand les langues sont cuites, les peler.

4. Ajouter au bouillon la gélatine dissoute dans un peu d'eau froide. Verser tel quel sur les langues, ou manger les langues séparément et servir le bouillon en soupe.

LANGUE FROIDE EN SALADE

- **2 tasses de langue froide (remplacer par du veau cuit au besoin)**
- **½ tasse de vinaigrette**
- **1 pomme non pelée, coupée en dés**
- **1 tasse de céleri, en dés**
- **¼ c. à thé de poudre de curry**
- **¼ tasse d'olives, tranchées (facultatif)**

1. Couper la langue en dés ou en tranches minces. Faire mariner pendant 1 heure dans la vinaigrette.

2. Au bout de ce temps, ajouter les autres ingrédients. Bien mélanger le tout.

3. Servir sur des feuilles d'épinards crues ou sur du chou vert haché. Disperser quelques noix sur la salade.

FOIE ET OIGNONS EN CASSEROLE

- **1½ lb de foie de veau, de bœuf ou d'agneau**
- **¼ tasse de cornichons sucrés**
- **1½ tasse de pommes de terre, pilées**
- **½ c. à thé de sel**
- **2 c. à thé de sauce anglaise, type Worcestershire**
- **1 œuf, non battu**
- **4 c. à soupe de crème**
- **1 c. à soupe de gras de bacon ou de gras ordinaire**
- **Oignons en crème**
- **2 ou 3 tranches de bacon**

1. Ebouillanter le foie et laisser bouillir pendant 5 minutes. Egoutter et passer au moulin à viande avec les cornichons.

2. A ce premier mélange ajouter les pommes de terre pilées, le sel, la sauce anglaise, l'œuf et la crème. Bien mélanger et former en petits pâtés. Faire dorer légèrement dans le corps gras.

3. Recouvrir le fond d'un plat de pyrex ou d'un plat allant au four avec les oignons en crème. Placer les pâtés sur les oignons et recouvrir le tout avec des tranches de bacon.

4. Faire cuire à découvert dans un four à 400° F. pendant 20 minutes.

FOIE DE VEAU GRILLÉ

- **4 c. à soupe de beurre ou de margarine**
- **2 c. à soupe d'oignon, émincé**
- **2 c. à soupe de jus de citron**
- **Une pincée de thym ou de marjolaine**
- **Farine**
- **Paprika**
- **Sel et poivre**
- **1 lb de foie de veau, tranché ⅓ pouce d'épaisseur**

1. Faire fondre le beurre, ajouter les oignons et laisser mijoter, à feu lent, de 5 à 10 minutes, en brassant souvent. Retirer du feu et ajouter le jus de citron, le thym ou la marjolaine.

2. Mélanger de la farine avec du sel, du poivre et du paprika. Rouler les tranches de veau dans ce mélange, et ensuite dans le beurre fondu aux oignons.

3. Mettre les tranches les unes à côté des autres dans le fond de la lèchefrite à griller (sans y mettre le gril). Verser le reste de la sauce-beurre autour du foie.

4. Faire griller à 3 ou 4 pouces de la flamme, de 4 à 8 minutes en tout, ne retournant qu'une seule fois. Arroser 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Servir aussitôt cuit, saupoudrer de persil et accompagner de pommes de terre réchauffées.

FOIE DE VEAU À LA VÉNITIENNE

- **1 lb de foie de veau**
- **4 c. à soupe de beurre**
- **2 tasses d'oignons, tranchés mince**
- **1 c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **2 c. à soupe de vin blanc ou jus de citron**
- **1 c. à soupe de persil, émincé**

1. Trancher le foie de veau aussi mince que possible, ensuite tailler chaque tranche en doigts de ½ pouce de large.

2. Faire fondre le beurre dans un poêlon, y faire dorer les oignons.

3. Mettre le feu aussi vif que possible, ajouter le foie de veau et faire sauter pendant 3 minutes en remuant sans arrêt. Saler, poivrer et ajouter le vin ou le jus de citron. Laisser mijoter pendant 1 minute. Saupoudrer de persil et servir.

FOIE GRAS

- **1 lb de foie de veau ou de foie de poulet**
- **1 lb de gras de lard salé**
- **1 c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de poivre**
- **1 c. à thé de moutarde sèche**

1 feuille de laurier, coupée en petits morceaux
4 feuilles de laurier entières

1. Passer 2 fois au hache-viande le foie de veau ou de poulet avec le lard salé en ayant soin d'en réserver quelques tranches pour tapisser la casserole. Ajouter le sel, le poivre, la moutarde et la feuille de laurier émiettée.

2. Tapisser le haut du bain-marie avec de minces tranches de lard salé, coller 4 feuilles de laurier ici et là sur le lard. Verser le mélange de foie et de lard, couvrir et faire cuire pendant 4 heures au bain-marie sur eau bouillante. Laisser refroidir pendant 24 heures au réfrigérateur avant de démouler.

FOIE GRAS FRANÇAIS TRÈS FIN

2 lbs de foie de veau ou de poulet
2 lbs de gras de lard salé
4 à 5 feuilles de laurier
¼ tasse de cognac
2 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre
4 à 5 c. à soupe d'oignon, râpé

1. Passer au hache-viande le foie et la moitié du gras de lard salé. Mélanger et passer une seconde fois. Ajouter le cognac, le sel, le poivre et l'oignon râpé. Bien mélanger, de préférence avec les mains.

2. Tailler l'autre livre de lard en tranches très minces. Les utiliser pour tapisser le fond et le tour de la partie supérieure d'un bain-marie. Y verser le mélange de viande et recouvrir avec des tranches de lard. Placer les feuilles de laurier pardessus.

3. Couvrir et faire cuire sur de l'eau bouillante pendant 4 heures, s'assurant que l'eau ne manque pas dans la partie inférieure du bain-marie. Il n'est pas nécessaire que l'eau bout très fort, simplement mitonner.

4. Lorsque cuit, ne pas découvrir immédiatement, laisser tiédir et ensuite placer pendant 24 heures au réfrigérateur. Enlever les feuilles de laurier et démouler.

PÂTÉ DE FOIE GRAS DANOIS

1 lb de foie de veau ou de bœuf haché très fin
¼ tasse d'oignons frits
½ lb de porc frais haché
2 œufs
2 tasses de crème de table
1 c. à thé de poivre
3 c. à thé de sel
1¼ tasse de farine à pain
3 feuilles de laurier

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol et brasser le tout en crème.

2. Verser dans un moule bien beurré. Couvrir. Mettre le moule dans un plat d'eau chaude. Faire cuire à four modéré, 350° F., pendant 2 heures. Enlever le couvercle au bout d'une heure.

CROQUETTES DE VEAU CUIT

3 c. à soupe de beurre ou de graisse végétale
3 c. à soupe de farine
1 tasse d'eau ou de consommé
Jus de ½ citron
½ tasse de crème
Sel et poivre
2 jaunes d'œufs
2 tasses de veau cuit, haché au hache-viande
¼ c. à thé de basilic

1. Faire fondre le corps gras dans une casserole, ajouter la farine, le consommé, le jus de citron, la crème, le sel et le poivre. Faire bouillir jusqu'à consistance de crème épaisse. Incorporer les jaunes d'œufs et le veau cuit. Brasser quelques instants. Aromatiser.

2. Laisser refroidir et couper en carrés. Rouler les carrés dans la farine et faire frire au beurre ou à la graisse.

SALADE DE VEAU

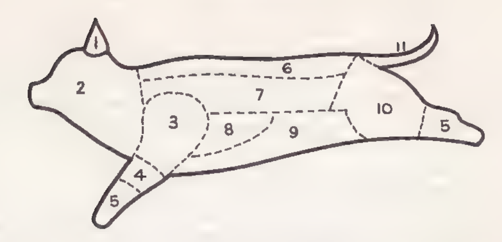
2 tasses de dés de veau, cuit
¼ tasse d'oignons, hachés
¼ tasse de céleri, en dés
¼ tasse de noix de Grenoble
⅔ tasse de mayonnaise
1 c. à thé d'estragon (au goût)
1 c. à soupe de jus de citron
Tomates, olives, laitue

1. Mélanger le veau, les oignons, le céleri et les noix de Grenoble.

2. Mélanger la mayonnaise avec l'estragon et le jus de citron. Ajouter assez de cette mayonnaise au mélange du veau pour qu'il en soit bien enrobé.

3. Garnir un plat à salade de feuilles de laitue. Mettre la salade de veau au milieu. Entourer de quartiers de tomates. Sur chaque pointe, mettre une cuillerée de mayonnaise. Accompagner, au goût, d'un plat d'olives.

LE PORC



1. Oreilles
2. Tête
3. Epaules
4. Pattes
5. Pieds
6. Petites côtes
7. Longe
8. Palette
9. Flanc
10. Fesses
11. Queue

1. Les oreilles

Bouillies, grillées ou en vinaigrette, les oreilles de porc font un plat très intéressant.

2. La tête

Tout le monde connaît et apprécie la tête en fromage ou fromage de tête.

3. L'épaule

Elle est préparée de deux façons :
a) l'épaule New-York
b) l'épaule Montréal.

a) **l'épaule New-York :** la couenne et le gras extérieur ont été enlevés de la partie de la palette seulement. Elle est ordinairement divisée et vendue sous les noms de palette (soc) et petite épaule.

b) **l'épaule Montréal :** elle est complètement débarrassée de la couenne et d'une bonne partie du gras extérieur. Le jarret et la bajoue sont enlevés mais non les os du cou, ni les côtes. Elle est ordinairement vendue comme palette (soc), petite épaule ou encore en côtelettes.

L'épaule rôtie ou braisée est très bonne et elle est à son mieux cuite avec la couenne. Cependant, il faut généralement la commander d'avance à son boucher pour l'obtenir ainsi.

L'épaule est plus facile à dépecer lorsque les os sont enlevés et qu'elle est roulée.

Elle fait également d'excellents ragoûts, et elle est parfaite pour la saucisse.

4. Les pattes

Les pattes contiennent l'os du jarret et sont très charnues. En Europe, elles sont très appréciées servies avec la choucroute dans le pot-au-feu ou bouillies et grillées. Les pattes se vendent fraîches, fumées ou marinées.

5. Les pieds

Les pieds contiennent beaucoup d'os et de tendons mais peu de viande. C'est le morceau tout indiqué pour remplacer la couenne dans une recette de galantine ou de graisse de rôti, car le pied, ajouté à un ragoût ou un rôti de porc, donne à la sauce ou au jus une bonne quantité de matières gélatineuses naturelles.

6. Les petites côtes (spareribs)

Il y a les côtes levées de l'échine (dos) et celles du flanc. Les côtes d'échine sont toujours plus charnues que les côtes de flanc. Elles sont excellentes préparées à la chinoise, bouillies avec du chou ou de la choucroute, ou encore grillées (barbecue).

7. La longe

La longe se divise en 3 parties :
a) Le filet, très charnu, comprenant le gros du filet et quelques os. Cette partie se vend en morceaux ou en côtelettes.

b) Le centre, moins charnu que le filet, contient les os de côté (os en T) et peu ou point de filet. Cette partie se vend en morceaux ou en côtelettes.

c) Les côtes qui contiennent les os de côtes, une partie de la palette, mais pas de filet. Cette partie se vend en morceaux ou en côtelettes.

8. La palette

Elle se vend en tranches et contient presque toujours une partie de l'omoplate. Elle se vend aussi comme tranche de petite épaule, on la reconnaît par le petit os rond au milieu.

9. Le flanc

C'est une partie très grasse, qui se vend fumée.

10. La fesse

La fesse se vend entière ou coupée, fraîche ou fumée (le jambon). Coupée, elle se divise en a) jarret, b) croupe.

a) Partie du jarret : la partie inférieure de la fesse contenant le jarret et l'os de la jointure.

b) Partie de la croupe : la partie supérieure la plus épaisse de la fesse contenant l'os de la hanche. Elle est beaucoup plus charnue que la partie du jarret.

La tranche de ronde ou steak est coupée au centre de la fesse, de forme ovale, et contient un petit os rond au milieu.

11. La queue

En Europe, la queue de porc grillée est un morceau très apprécié et avec raison, elle est gélatineuse, croquante, et se sert également bouillie tout comme les pieds de porc.

Comment acheter la Longe de Porc

La longe de porc s'étend de la fesse à l'épaule ; elle est divisée en longe avec filet et avec coupe de centre. La viande des rôtis coupés à la suite du filet est de même qualité que celle des coupes de centre, le gras s'y trouve aussi en moins grande quantité, et ces rôtis se vendent à plus bas prix.

Les coupes de centre, contenant le filet, s'achètent en rôtis ou en côtelettes (ces dernières avec l'os en forme de T). Il est alors facile de reconnaître une côte de porc coupée dans la partie du bout et une autre dans le filet. Lorsque les coupes de bout sont épaisses, chaque côte possède un os, et lorsqu'elles sont coupées mince, l'une a un os tandis que l'autre n'en a pas. Il arrive assez souvent qu'une coupe de centre soit coupée avec une petite section de la meilleure partie de l'os de l'épaule.

Lorsque le filet se trouve dans la partie de longe achetée, l'enlever et l'utiliser comme steak (ces quelques tranches de filet composent le repas de 2 ou 3 personnes). C'est une économie en ce sens que le filet acheté séparément se vend beaucoup plus cher que lorsqu'il est attaché au rôti. Avant d'être rôtie, la viande de porc doit être préparée comme suit : Placer le porc dans un plat et le recouvrir avec ½ tasse de gros sel (ne pas remplacer le gros sel par du sel fin). Laisser reposer la viande pendant 1 heure, la rincer à l'eau courante et l'essuyer.

Placer le rôti dans une casserole, le piquer au goût de quelques gousses d'ail, et le saupoudrer d'un peu de marjolaine et de moutarde sèche. Le poivrer et y ajouter ½ tasse d'eau. Faire cuire dans un four à 325°F. de 40 à 60 minutes par lb. (VOIR LE TABLEAU DE CUISSON QUI SUIT). Le saler à peu près à la moitié de la cuisson.

N.B. — Pour cuire une coupe de porc non décongelée, allonger de moitié la durée de cuisson. Ex. : si le morceau non congelé prend 40 minutes par livre, le morceau congelé prendra 60 minutes par livre.

TABLEAU DE CUISSON DU PORC

(Four : 325-350°F.)

COUPES	POIDS (livres)	MINUTES (par livre)
Fesse, partie du jarret	6 à 8	40 à 45
Fesse, partie de la croupe	5 à 7	45 à 50
Longe	3 à 4	40 à 45
	5 à 7	35 à 40
Epaule, petite épaule ou palette	3 à 4	55 à 60
	5 à 7	40 à 45
Epaule roulée	3 à 5	55 à 60

POUR AROMATISER UN RÔTI DE PORC :

L'ail, la sauge, les clous de girofle moulus, le laurier, la marjolaine, la moutarde sèche, le persil, la sarriette ou le paprika.

POUR ACCOMPAGNER LE RÔTI DE PORC CUIT :

Compote de pommes, rondelles de pommes non pelées et grillées au beurre, betteraves dans le vinaigre, marinade à la moutarde, sauce Chili, gelée de pommes ou de gadelles, sauce aux atocas, pommes de terre en purée, salade de choux, etc.

FESSE DE PORC FRAIS RÔTIE

½ ou 1 fesse de porc non fumée
1 c. à thé de gros sel
½ c. à thé de thym
1 gousse d'ail, écrasée
½ c. à thé de poivre

1. Si possible, acheter la fesse de porc avec la couenne. Entailler le dessus ou la couenne en diagonale pour former des losanges (comme on le fait pour un jambon glacé).

2. Mélanger les autres ingrédients, bien les écraser et utiliser pour frotter le rôti sans rien en laisser.

3. Mettre le rôti dans une rôtissoire sans double-fond. Ne pas ajouter d'eau. Faire cuire dans un four à 325°F., pendant le temps indiqué au tableau de cuisson.

4. Retirer la viande de la lèchefrite et la laisser reposer pendant 20 minutes dans un endroit chaud avant de la dépecer.

5. Pour faire la sauce, utiliser du thé froid, du jus de pommes, du jus de tomates ou du vin rouge.



Rôti de porc (longe)

FESSE DE PORC JARDINIÈRE

½ fesse de porc frais
1 tasse de vin blanc
12 petites pommes de terre pelées
12 oignons moyens
1 tasse de crème sure (type commercial)
Pois verts
Compote de pommes

1. Préparer et assaisonner la viande tel que mentionné plus haut.

2. Placer le rôti dans une rôtissoire sans double-fond et l'entourer des pommes de terre et des oignons. Arroser avec ½ tasse de vin blanc. Ne pas couvrir.

3. Faire cuire pendant le temps indiqué au tableau de cuisson. Après 1 heure de cuisson, arroser avec le reste de vin blanc et retourner les légumes afin qu'ils se dorent de tous les côtés.

4. Lorsque le rôti est cuit, le mettre dans un plat chaud et l'entourer des pommes de terre et des oignons. Le garder au chaud.

5. Enlever le surplus de gras de la sauce si nécessaire. Ajouter la crème sure bien froide à la sauce bien chaude et placer la lèchefrite directement sur le feu. Bien remuer en grattant le fond assez longtemps pour chauffer la crème, mais éviter l'ébullition. Vérifier l'assaisonnement. Servir dans une saucière.

6. Pendant que la viande cuit, réchauffer les pois verts et préparer la compote de pommes. Verser les pois verts chauds sur les légumes en tournant la viande et servir la compote de pommes chaude ou froide.

RÔTI DE PORC ET GRAISSE DE RÔTI À LA MODE DU QUÉBEC

- **4 à 5 livres de longe de porc**
- **2 gousses d'ail**
- **1 c. à thé de moutarde sèche**
- **1 c. à thé de sarriette**
- **Sel et poivre**
- **1 couenne de porc ou 1 pied de porc**
- **1 tasse d'eau**

1. Piquer la longe de porc avec l'ail, chaque gousse coupée en deux. Frotter la viande avec la moutarde sèche et la sarriette, en laisser adhérer le plus possible au gras de la viande.

2. Mettre dans un chaudron de fonte.* Saler et poivrer au goût. Mettre tout autour la couenne ou le pied de porc, coupé en morceaux. Ajouter l'eau.

3. Il y a deux façons de cuire le rôti.

a) Placer le chaudron sur la source de chaleur. Porter à ébullition. Couvrir et faire mijoter à feu lent pendant 2 heures. Découvrir et faire cuire à feu vif jusqu'à ce que le liquide soit évaporé, ce qui n'est pas très long. Faire dorer le dessus, c'est-à-dire la partie grasse du rôti, le mettre dans un plat et ajouter au résidu 1 tasse d'eau froide. Faire mijoter pendant 10 minutes en brassant et grattant bien le fond. Couler le jus à travers une passoire fine, ce qui vous donnera une belle graisse de rôti bien en gelée.

b) Placer le chaudron, non couvert, dans un four à 325°F. Faire cuire 45 minutes par livre. Lorsque le rôti est cuit, le mettre dans un plat. Placer le chaudron sur la source de chaleur et finir la graisse de rôti tel qu'expliqué à a).

Manière d'utiliser le résidu

Couper la couenne ou le pied de porc en petits morceaux et enlever les os. Saler et poivrer, au gré ; ajouter une pincée de cannelle, une pincée de clous de girofle et une petite gousse d'ail écrasée. Bien écraser et brasser le tout ; ajouter 1 à 2 c. à soupe de la graisse de rôti passée. Verser dans un petit bol et réfrigérer. Ceci donne ce qu'on appelle des « cretons de ménage ».

*La graisse de rôti sera plus blanche si le rôti est cuit dans la fonte émaillée. La fonte noire donne une graisse aussi bonne comme saveur, mais de couleur ivoire.

LONGE DE PORC À LA MODE DE GASCOGNE

- **4 à 5 lbs de longe de porc avec couenne**
- **2 gousses d'ail**
- **1 c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de poivre**
- **6 pommes de terre**

1. Détacher la couenne de la viande et la placer dans la lèchefrite, le gras touchant le fond.

2. Piquer l'ail dans la longe et la placer sur la couenne. Saler et poivrer.

3. Faire cuire dans un four à 325°F. pendant le temps indiqué au tableau de cuisson.

4. Laver les pommes de terre, sans les peler, les mettre dans un bol et les recouvrir complètement d'eau bouillante. Couvrir le bol et les laisser tremper pendant 10 minutes. Ensuite, les égoutter, les essuyer, et, lorsque le rôti est à mi-cuisson, les placer autour de la viande. Retourner les pommes de terre 1 fois avant la fin de la cuisson.

5. Retirer le rôti de la lèchefrite, couper la couenne en petits carrés et la remettre dans la sauce. Au jus qui reste, ajouter 1 boîte de consommé non dilué. Porter à forte ébullition tout en grattant bien le fond et servir.

RÔTI DE FILETS DE PORC

- **2 filets de porc moyens, ouverts sur la longueur**
- **1 gousse d'ail**
- **6 pommes de terre moyennes**
- **½ c. à thé de sarriette**
- **1 oignon frit**
- **Sel et poivre, au goût**
- **1 c. à thé de graisse de bacon ou de beurre mou**
- **½ c. à thé de moutarde**
- **¼ tasse d'eau chaude**

1. Frotter les filets de porc avec la gousse d'ail.

2. Faire cuire les pommes de terre, les écraser et ajouter la sarriette, l'oignon frit et les assaisonnements. Quand elles sont bien refroidies, en former un rouleau de la même longueur que les filets et le mettre entre les filets. Attacher les deux bouts et le milieu, sans trop serrer. Recouvrir le filet du dessus avec 1 c. à thé de graisse de bacon ou de beurre mou. Saupoudrer avec la moutarde. Saler et poivrer au goût.

3. Placer le rouleau dans une petite lèchefrite avec ¼ tasse d'eau chaude. Le faire cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F., l'arrosant une couple de fois durant la cuisson. Ce





rôti, servi chaud ou froid, est facile à trancher et forme un repas complet.

LONGE DE PORC RÔTIE AU ROMARIN

- 4 à 5 lbs de longe de porc
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de romarin
- ¼ tasse de vin blanc
- ½ tasse de crème
- Pommes de terre rôties
- Epinards au beurre

1. Frotter la longe avec l'ail jusqu'à ce qu'elle en soit bien parfumée. Placer la viande dans une lèchefrite et la saupoudrer de sel et de romarin.

2. Faire rôtir dans un four à 325°F., pendant le temps indiqué au tableau de cuisson.

3. Lorsque la viande est cuite, la retirer de la lèchefrite, enlever le surplus de graisse de la sauce et ajouter au jus le vin blanc et la crème. Remuer à feu lent, grattant bien le fond, pour chauffer tout en évitant l'ébullition.

4. Servir avec les pommes de terre rôties et les épinards au beurre.

LONGE DE PORC RÔTIE À LA NORMANDE

- 4 à 5 lbs de longe de porc
- Sel et poivre
- 6 à 8 pommes pelées et tranchées
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de sucre
- ½ tasse de crème
- Pommes de terre en purée

1. Saler et poivrer la longe de porc. Mettre dans la lèchefrite. Faire cuire pendant 60 minutes dans un four à 325°F. Retirer du four et enlever la graisse accumulée dans la lèchefrite.

2. Placer les pommes autour du rôti, les saupoudrer avec le sucre et les parsemer de noisettes de beurre. Remettre au four pour finir la cuisson pendant le temps indiqué au tableau de cuisson. Arroser 3 ou 4 fois, 1 c. à soupe à la fois, avec la graisse retirée du rôti.

3. Servir le rôti avec une purée de pommes de terre. Pour faire la sauce, verser le contenu de la lèchefrite dans une passoire et bien écraser les pommes qui épaississent le jus. Ajouter la crème. Réchauffer si nécessaire avant de verser dans la saucière.

LONGE DE PORC BOULANGÈRE

- 1 longe de porc de 4 à 6 lbs
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre
- 6 pommes de terre

1. Piquer les gousses d'ail dans la longe de porc. Recouvrir la lèchefrite avec la couenne du porc frais en ayant soin de placer le gras dessous, c'est-à-dire touchant le fond. Saler, poivrer.

2. Faire cuire au four à 325° F., en comptant 35 minutes par livre.

3. A la mi-cuisson, ajouter les pommes de terre préparées de la manière suivante : les ébouillanter et les laisser tremper pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante. Egoutter, essuyer et disposer autour de la viande. Arroser et retourner quelquefois pendant la cuisson.



Rôti de porc



Longe de porc farcie

4. Pour servir, couper la couenne (qui est bien grillée) en petits carrés. Il est plus facile d'utiliser une paire de ciseaux. La remettre dans la sauce.

ÉPAULE DE PORC BRAISÉE

3 à 5 lbs de petite épaule de porc
3 carottes, pelées et hachées
4 oignons, pelés et hachés
2 gousses d'ail, émincées
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre
½ c. à thé de marjolaine ou de thym
1 tasse de consommé
3 tasses de riz cuit
¼ tasse de persil

1. Enlever des morceaux de gras du rôti, assez pour en obtenir ½ tasse. Faire fondre ce gras dans une casserole de métal épais. Faire dorer la viande dans cette graisse à feu lent, jusqu'à ce qu'elle soit dorée de tous les côtés.

2. Ajouter les carottes, les oignons, l'ail, le sel, le poivre, la marjolaine ou le thym. Couvrir et faire cuire à feu lent en comptant 35 minutes par livre.

3. Lorsque le rôti est cuit, le retirer de la casserole et ajouter le consommé à la sauce. Porter à forte ébullition en remuant sans arrêt. Servir tel quel ou passer au presse-purée pour écraser les légumes. Servir avec le riz bouilli garni de persil.



Côtelettes de porc poêlées

COMMENT CUIRE UNE CÔTELETTE AU POÊLON

1. Faire sauter les côtelettes à feu vif avec un tout petit morceau de beurre et un peu d'huile d'olive. Lorsqu'elles sont légèrement dorées d'un côté, les retourner, saler et

poivrer et les saupoudrer d'un peu de marjolaine. Couvrir le poêlon et laisser cuire à feu lent pendant 20 minutes. Retirer le couvercle et passer à feu vif pendant 2 minutes.

CÔTELETTES DE PORC À LA MILANAISE

1. Rouler les côtelettes dans de la farine et les tremper ensuite dans un œuf battu avec 3 c. à soupe d'eau froide. Les passer ensuite dans de la chapelure mélangée avec une égale quantité de fromage Parmesan râpé.

2. Faire cuire de la même manière que les côtelettes au poêlon. Assaisonner au goût. Servir avec des quartiers de citron et une salade verte.



Côtelettes de porc à la niçoise

CÔTELETTES DE PORC À LA NIÇOISE

6 côtelettes de porc (dans la partie de votre choix)
4 tomates, pelées et hachées
2 gousses d'ail, émincées
1 piment vert, nettoyé et haché
1 c. à thé de basilic
1 c. à soupe de sucre
½ tasse d'olives mûres (noires)

1. Enlever un peu du gras des côtelettes et le faire fondre dans un poêlon de fonte émaillée.

2. Placer les côtelettes dans cette graisse et ajouter le reste des ingrédients, sauf les olives. Couvrir et faire cuire à feu moyen de 25 à 30 minutes. Retourner les côtelettes 1 fois pendant la cuisson.

3. Lorsque les côtelettes sont cuites, ajouter les olives mûres et laisser cuire encore pendant 10 minutes, toujours à feu lent. Servir avec du riz bouilli.

CÔTELETTES DE PORC CHARCUTIÈRE

8 côtelettes de porc
2 oignons, émincés
Sel et poivre, au goût
1½ tasse de consommé
¼ tasse de purée de tomates
1 c. à thé de moutarde sèche
1 c. à thé de cassonade
2 c. à soupe de farine
¼ tasse d'eau froide
2 cornichons dans le vinaigre, hachés

1. Enlever un peu du gras des côtelettes et le faire fondre dans un poêlon de fonte émaillée. Y faire dorer légèrement les côtelettes de chaque côté. Ajouter les oignons. Couvrir le poêlon et laisser mijoter à feu lent pendant 5 minutes.

2. Saler et poivrer au goût et continuer à laisser cuire à feu lent jusqu'à ce que les côtelettes soient tendres. Les retirer du poêlon et les mettre dans un plat chaud.

3. Aux oignons, ajouter le consommé, la purée de tomates, la moutarde sèche et la cassonade. Porter à ébullition et faire mijoter pendant 2 minutes. Mélanger la farine et l'eau froide, verser dans la sauce en tournant sans arrêt et continuer la cuisson jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter les cornichons. Verser la sauce sur les côtelettes. Servir avec des pommes de terre en purée.

STEAK D'ÉPAULE DE PORC AU LAIT

1 steak d'épaule ou de palette
¼ c. à thé d'orégano ou de sarriette
1½ tasse de lait
½ tasse de persil, émincé
¼ tasse de feuilles de céleri, émincées

1. Saler et poivrer le steak des deux côtés. Mettre dans un plat allant au four.

2. Mélanger le reste des ingrédients, verser sur le steak et faire cuire dans un four à 325° F. Retourner 1 fois pendant la cuisson.

Temps requis :

tranche de 1" : 28 à 30 minutes par côté.

tranche de ½" : 24 à 26 minutes par côté.

CÔTELETTES DE PORC RÔTIES AU FOUR

1. Frotter un poêlon froid avec une gousse d'ail ou une tranche d'oignon. Le faire chauffer légèrement et le frotter cette fois avec un petit morceau du gras de la côtelette.

2. Faire dorer les côtelettes d'un côté à feu moyen, retourner, saler, poivrer et saupoudrer si désiré avec une petite pincée de marjolaine. Finir la cuisson au four à 325° F.

Temps requis :

côtelettes de 1": 10 à 12 minutes par côté ;

tranches d'épaule de 1" : 16 à 18 minutes par côté ;

tranches de ronde de 1" : 26 à 28 minutes par côté.

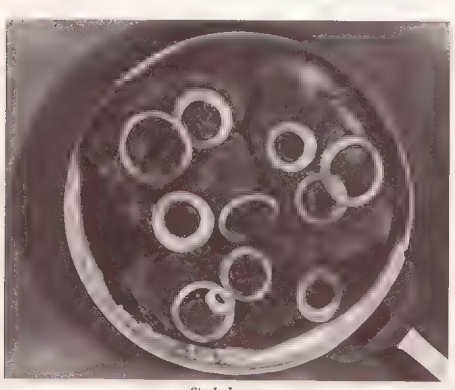
CÔTELETTES DE PORC DIABLÉES

6 côtelettes de porc
1 oignon, finement haché
3 c. à soupe de jus de citron
1 c. à thé de moutarde sèche
1 c. à soupe de cassonade
6 c. à soupe de sauce Chili ou de catsup
2 c. à thé de sauce Worcestershire

1. Enlever presque tout le gras des côtelettes. Faire tremper les côtelettes pendant 1 heure dans la marinade faite avec les autres ingrédients.

2. Faire fondre et dorer le gras dans un poêlon. Egoutter les côtelettes et brunir dans la graisse. Lorsqu'elles sont dorées, ajouter la marinade.

3. Couvrir le poêlon et laisser mijoter pendant 1 heure à feu lent. Les côtelettes ainsi préparées sont excellentes avec des épinards nature et des pommes de terre en purée.



Steak de porc

FILET DE PORC GRILLÉ CANTONNAISE

4 petits filets de porc
¼ tasse de sauce de soja
¼ tasse de sherry
3 gousses d'ail, tranchées mince
4 c. à soupe de racine de gingembre frais et râpé*
½ tasse de jus d'orange
1 c. à thé de moutarde sèche

1. Mettre dans un bol la sauce de soja, le sherry, l'ail et le gingembre. Bien mélanger et y rouler les filets de porc de manière à les enrober complètement. Couvrir et les laisser mariner pendant 3 heures ou toute une nuit au réfrigérateur.

2. Retirer les filets de la marinade, mettre sur le gril à 6" de la flamme. Faire griller jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés.

3. Mélanger le jus d'orange et la moutarde sèche et utiliser pour badigeonner les filets à plusieurs reprises pendant la cuisson. Le filet prend généralement de 15 à 18 minutes par côté pour griller.

* On trouve le gingembre frais dans les épiceries orientales.

FILET DE PORC AUX CHAMPIGNONS

- **1 filet de porc**
- **1 gousse d'ail**
- **Paprika**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **1 tasse de champignons frais, tranchés mince**
- **3 c. à soupe de vin blanc ou de jus de citron**
- **Sel et poivre**
- **½ c. à thé de marjolaine ou de sarriette**
- **1 c. à soupe de farine**
- **½ tasse d'eau, de consommé ou de crème**

1. Frotter le filet de porc des deux côtés avec la gousse d'ail. Le saupoudrer de paprika et le faire dorer dans le beurre chaud à feu modéré.

2. Ajouter les champignons et les remuer vivement pour bien les enrober de beurre, puis le vin ou le jus de citron, le sel et le poivre, la marjolaine ou la sarriette. Couvrir et laisser mijoter à peu près pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que le filet soit tendre.

3. Mélanger la farine avec l'eau, le consommé ou la crème. Ajouter à la sauce du filet lorsque celui-ci est cuit. Remuer sans arrêt en grattant le fond du poêlon jusqu'à ce que la sauce soit légère et crémeuse. Assaisonner au goût. Si vous préférez, retirer le filet avant de faire la sauce.



Côtelettes de porc rôties au four

CHOP SUEY

- **3 c. à soupe d'huile à salade**
- **2 c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de poivre**
- **1 lb de porc dans l'épaule, taillé en petits cubes**
- **3 c. à soupe de sauce de soja**
- **3 tasses de céleri, coupé en morceaux de 1"**
- **2 gros oignons, coupés chacun en 6 morceaux**
- **1 c. à soupe de mélasse**
- **2 tasses d'eau bouillante**
- **2 tasses de fèves germées**
- **3 c. à soupe de fécule de maïs**
- **¼ tasse d'eau froide**
- **3 tasses de riz cuit**

1. Mettre l'huile, le sel et le poivre dans un grand poêlon. Faire chauffer, ajouter le porc et saisir à feu vif de 2 à 3 minutes. Faire cuire à feu lent, sans couvrir, de 5 à 8 minutes. Ajouter la sauce soja et bien mélanger, puis le céleri et les oignons, continuer à faire cuire pendant 3 autres minutes. Verser sur le tout la mélasse et l'eau bouillante mélangées.

2. Couvrir et laisser cuire à feu très lent de 10 à 20 minutes. Ajouter les fèves germées et laisser cuire pendant 3 autres minutes.

3. Mélanger la fécule de maïs avec l'eau froide, ajouter au chop suey et continuer la cuisson en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe et devienne transparente, pendant 3 ou 4 minutes. Servir avec le riz chaud. Donne 6 portions.

LES OREILLES DE PORC À LA VINAIGRETTE

- **10 à 12 oreilles de porc**
- **1 oignon, coupé en quatre**
- **1 carotte, pelée et coupée en trois**
- **1 branche de persil ou quelques feuilles de céleri**
- **1 pincée de thym**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **1 c. à thé de gros sel**
- **Eau froide pour couvrir**

1. Laver et bien gratter les oreilles.

2. Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu lent jusqu'à ce

que les oreilles soient tendres. Les laisser refroidir dans leur bouillon.

3. Servir très froides sur des feuilles de laitue avec une sauce vinaigrette.

LES OREILLES DE PORC DIABLÉES

Mêmes ingrédients que la recette précédente
1 œuf battu
3 c. à soupe d'eau
Chapelure fine
Graisse pour frire

1. Faire cuire les oreilles de la façon indiquée à la recette précédente.

2. Lorsqu'elles sont froides, les tremper dans l'œuf battu avec l'eau et les rouler dans la chapelure.

3. Faire frire dans 2" de graisse chaude de 3 à 4 minutes.

4. Servir avec une sauce piquante et des pommes de terre bouillies.

CÔTES D'ÉPAULE À LA CHOUCROUTE

2 lbs de choucroute
1 chopine de bière (ale)
1 c. à soupe de cassonade
6 baies de genièvre (chez le pharmacien)
6 côtes de porc épaisses
3 gousses d'ail, émincées
4 pommes non pelées, râpées
3 pommes de terre, pelées et râpées

1. Mettre la choucroute dans une casserole avec la bière, la cassonade et les baies de genièvre. Couvrir et faire mijoter pendant 2 heures à feu lent.

2. Faire dorer les côtes de porc dans le beurre ou le gras de porc fondu. Saler et poivrer au goût.

3. Dans un plat assez profond, mettre un rang de choucroute bouillie. Placer les côtes de porc sur ce lit de choucroute. Saupoudrer avec un peu de l'ail émincé et recouvrir avec les pommes râpées. Sur les pommes, mettre un autre rang de choucroute et recouvrir avec les pommes de terre râpées. Recouvrir avec la choucroute qui reste ainsi que tout le jus de la cuisson.

4. Couvrir et faire cuire dans un four à 375°F. pendant 65 minutes. Servir avec des pommes de terre bouillies, de la moutarde préparée, des cornichons et de la bière froide.

Remarque : La patte, le pied, les petites côtes se préparent de la même façon. Utiliser la quantité de viande que vous préférez.



Pattes de porc bouillies

LANGUES DE PORC DANS LE VINAIGRE

2 langues de porc
Eau chaude pour couvrir
3 grains de poivre
6 clous de girofle entiers
2 c. à thé de sel
2 feuilles de laurier
½ tasse de vinaigre
¼ tasse de sucre

1. Recouvrir d'eau chaude les langues de porc. Faire mijoter pendant 1 heure. Ajouter le poivre, les clous de girofle, le sel, les feuilles de laurier, le vinaigre et le sucre. Couvrir et faire mijoter jusqu'à ce que les langues soient tendres.

2. Laisser refroidir dans le bouillon. Enlever la peau et nettoyer. Laisser entières ou couper en morceaux. Placer dans des pots stérilisés.

3. Dégraisser le bouillon. Couler et porter à ébullition. Verser bouillant sur les langues. Fermer. Garder au réfrigérateur.

QUEUES DE PORC GRILLÉES

12 queues de porc
Eau bouillante salée
1 œuf battu
3 c. à soupe d'eau
Mie de pain grillée

1. Laver les queues de porc et les envelopper dans un coton à fromage. Mettre dans une casserole et couvrir d'eau bouillante salée. Couvrir et faire mijoter à feu moyen pendant 2 heures. Laisser tiédir dans le bouillon.

2. Développer, dérouler, mettre dans un plat et recouvrir de bouillon. Couvrir et réfrigérer.

3. Pour griller les queues, rouler chacune dans l'œuf battu avec l'eau, puis dans la mie de pain grillée. Les placer sur une plaque à biscuits et les faire dorer dans un four à 475°F. ou les cuire sur la braise. Servir avec une sauce piquante et des frites.

PATTES DE PORC BOUILLIES

3 à 4 lbs de pattes de porc, coupées en morceaux
3 oignons, tranchés épais
1 c. à soupe de gros sel
1 feuille de laurier
½ c. à thé d'épices à marinade
1 tasse d'eau
4 à 6 carottes
1 chou moyen, coupé en quatre
Des pommes de terre

1. Mettre les pattes de porc dans une lèchefrite épaisse, ajouter les oignons, le sel, la feuille de laurier, les épices à marinade et l'eau. Couvrir et faire bouillir lentement pendant 2 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2. 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les carottes, le chou et la quantité de pommes de terre désirée. Continuer à cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

ROGNONS DE PORC À L'ESPAGNOLE

2 à 4 rognons de porc
2 c. à soupe de gras de bacon
1 oignon, émincé
3 tomates fraîches, pelées et taillées en cubes
½ c. à thé de sucre
1 gousse d'ail, écrasée
1 pincée de romarin, de sauge ou de marjolaine

1. Enlever le gras et la fine membrane qui recouvre les rognons. Les couper en deux, en longueur.

2. Faire chauffer le gras de bacon et y saisir les rognons pendant 2 ou 3 secondes seulement, à feu vif. Les retirer du poêlon et les garder au chaud.

3. Au gras qui reste dans le poêlon, ajouter l'oignon, les tomates, le sucre, la gousse d'ail et l'herbe de votre choix. Mélanger et porter le tout au point d'ébullition à feu moyen, ensuite laisser mijoter pendant 15 minutes à feu lent. Saler et poivrer au goût. Ajouter les rognons, couvrir et faire cuire de 15 à 20 minutes à feu très lent, car il est important d'éviter le point d'ébullition. Servir aussitôt prêts.

4. Pour qu'un rognon de porc reste tendre, il faut le saisir très vite à feu vif, et ensuite, couvrir le poêlon et le laisser mijoter à feu lent pendant pas plus de 20 minutes.

5. Servir avec des pommes de terre en purée, aromatisées avec de la graine de céleri.

CŒUR DE PORC PIQUANT

2 cœurs de porc
1 c. à thé de sel
2 c. à soupe de gras de bacon
2 oignons, pelés et tranchés mince
2 c. à soupe de cassonade
¼ tasse de vinaigre de cidre
½ tasse de catsup
1 tasse d'eau ou de jus de pommes
1 c. à soupe de sauce Worcestershire
¼ c. à thé de paprika
½ tasse de feuilles de céleri, émincées

1. Laver les cœurs à l'eau froide. Couper les fibres dures des conduits, les membranes dures et l'excédent de gras. Mettre dans une casserole avec le sel et assez d'eau chaude pour bien les recouvrir. Faire cuire à couvert à feu moyen jusqu'à ce que les cœurs soient tendres, à peu près pendant 1½ heure.

2. Pendant ce temps, préparer la sauce piquante. Faire fondre le gras du bacon dans un poêlon, y faire frire les oignons. Ajouter la cassonade, le vinaigre, le catsup, l'eau, la sauce Worcestershire, le paprika et les feuilles de céleri. Porter le tout à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu lent pendant 45 minutes.

3. Egoutter les cœurs cuits, les couper en deux. Les mettre dans la sauce et faire cuire ensemble à couvert, pendant encore 10 minutes. Servir avec du riz ou des nouilles bouillies.

PÂTÉ DE FOIE DE PORC

2½ lbs de foie de porc
3½ lbs de porc haché
2 oignons, émincés
3 gousses d'ail, écrasées
1 c. à thé de thym



Tourtière

1½ c. à soupe de sel
2 c. à thé de poivre
½ tasse de cognac ou de sherry
4 œufs
½ tasse de farine
1 lb de lard salé gras

1. Passer le foie de porc au hache-viande. Mettre dans un grand bol et ajouter les autres ingrédients excepté le lard salé. Si possible, battre à grande vitesse au malaxeur électrique, car plus le mélange est battu, plus fin sera le pâté.

2. Trancher le gras de lard aussi mince que possible, utiliser pour tapisser le fond et le tour du moule de votre choix. Remplir le moule avec le mélange du foie. Recouvrir avec le reste des tranches de lard. Couvrir le moule avec un couvercle ou un papier d'aluminium double.

3. Mettre le moule dans une lèchefrite à moitié remplie d'eau bouillante. Faire cuire pendant 2 heures dans un four à 350°F.

4. Retirer du four, laisser reposer pendant 25 minutes. Mettre une pesée sur le pâté, une boîte de conserve par exemple, et réfrigérer au moins pendant 12 heures, sans recouvrir. Ce pâté-maison fait un excellent foie gras.

RAGOÛT DE BOULETTES

1 lb de porc frais maigre
½ lb de bœuf haché
¼ lb de lard salé
1 petit oignon émincé
2 c. à soupe de persil
¼ c. à thé de gingembre
¼ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de clous de girofle moulus
¼ c. à thé de moutarde sèche
2 tranches de pain, en dés
½ tasse de lait
Sel et poivre
3 c. à soupe de gras
3 tasses d'eau
4 c. à soupe de farine, grillée
½ tasse d'eau

1. Passer 3 fois au hache-viande le porc frais, le bœuf haché et le lard salé.

2. Ajouter à la viande l'oignon, le persil, le gingembre, la cannelle, les clous de girofle et la moutarde sèche. Ajouter le pain trempé et délayé en pâte dans le lait. Saler et poivrer. Former en petites boulettes.

3. Faire frire les boulettes dans le gras de votre choix. Arroser avec 3 tasses d'eau. Couvrir et faire bouillir doucement pendant 30 minutes.

4. Brasser dans un pot de verre la farine avec ½ tasse d'eau. Verser dans le bouillon des boulettes et laisser cuire, en brassant, jusqu'à l'obtention d'une belle consistance épaisse.

RAGOÛT DE PATTES

2 à 3 lbs de pattes de porc, coupées en morceaux
1 c. à thé de gros sel
¼ c. à thé de poivre
½ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de clous de girofle moulus
⅛ c. à thé de muscade
2 c. à soupe de gras
4 à 6 tasses d'eau tiède
1 tasse d'oignons, rôtis
4 c. à soupe de farine, grillée
½ tasse d'eau

1. Rouler les morceaux de pattes dans le mélange fait de sel, de cannelle, de clous de girofle et de muscade.

2. Faire fondre le corps gras dans un chaudron de fonte. Y dorer les pattes de porc jusqu'à ce qu'elles

soient d'un beau brun foncé (c'est là le secret de la réussite d'un bon ragoût). Lorsque la viande est bien grillée, ajouter l'eau tiède et les oignons rôtis. Couvrir et faire mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre, pendant environ 2 heures.

3. Brasser dans un pot en verre la farine avec la ½ tasse d'eau. Verser dans le bouillon du ragoût et laisser cuire, en brassant, jusqu'à l'obtention d'une belle consistance épaisse.

LE FROMAGE DE TÊTE

La gelée de tête en fromage sera toujours plus claire si on enveloppe la tête dans un coton, bien cousu, pour la faire cuire. Il est aussi plus facile, la cuisson finie, de séparer la viande des os. Ne pas mettre plus de 3 pintes d'eau par tête de porc. On peut remplacer une partie de l'eau par du jus de pommes (manière normande) ou par du vin blanc (manière poitevine) ou par du consommé de bœuf ou de poulet (manière bretonne). La tête en fromage se conserve de 2 à 3 semaines à condition de ne pas être dans des moules de métal et d'être bien enveloppée. Elle se congèle de 2 à 3 mois, mais la gelée perd de sa limpidité quoique la saveur reste la même.

1 tête de porc
6 clous de girofle
2 bâtons ou 1 c. à soupe de cannelle
2 c. à soupe de sel
2 gros oignons, hachés
1 grosse carotte, râpée
2 pintes d'eau chaude

1. Envelopper la tête dans un linge. Mettre dans une marmite avec le reste des ingrédients. Porter à ébullition. Couvrir et faire cuire lentement pendant 2 heures.

2. Développer la tête, hacher la viande retirée des os et la jeter dans le bouillon chaud. Faire bouillir fortement pendant 10 minutes.

3. Verser dans des moules et mettre au froid jusqu'à ce que le tout soit pris en gelée.

TOURTIÈRE

1 lb de porc, haché
1 petit oignon, en dés
1 petite gousse d'ail, émincée
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de sarriette
¼ c. à thé de poivre de céleri
¼ c. à thé de clous de girofle moulus
½ tasse d'eau
¼ à ½ tasse de chapelure

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole, sauf la chapelure. Porter à ébullition et laisser cuire à découvert, pendant 20 minutes. Retirer du feu.

2. Ajouter quelques cuillerées de chapelure, laisser reposer pendant 10 minutes. Si le gras a été suffisamment absorbé par la chapelure, il n'est pas nécessaire d'en ajouter. Sinon, continuer de la même manière.

3. Refroidir et verser entre deux croûtes de tarte. Faire cuire dans un four à 500°F. jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Servir chaude.

CRETONS À LA GRAISSE DE PANNE

4 lbs de panne
Sel, poivre
1 pincée de clous de girofle moulus
Un peu de cannelle
1 petit morceau d'ail, écrasé
2 à 4 c. à soupe de gras

1. Enlever la peau de la panne. Couper la graisse en petits morceaux. Dans une casserole en fonte émaillée, faire fondre la panne à feu doux jusqu'à ce que la graisse soit bien fondue et que les résidus soient croustillants et dorés. Retirer du feu et laisser reposer jusqu'à ce que la graisse soit tiède.

2. Couler le liquide et verser les lardons grillés dans un bol, ajouter le sel, le poivre, les clous de girofle, la cannelle et l'ail. Mélanger le tout en écrasant les grillons avec une cuillère ou un maillet de bois. Verser dans un petit bol et ajouter le gras. Conserver au froid.

CRETONS À L'ANCIENNE

1 lb de porc frais haché assez gras
1 tasse de mie de pain sec
1 oignon râpé
Sel, poivre
Clous de girofle moulus
Cannelle, au goût
1 tasse de lait

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Brasser, couvrir et faire cuire pendant 1 heure à feu doux. Brasser 1 ou 2 fois durant la cuisson.

2. Verser dans un bol et mettre à refroidir.

CRETONS BRETONS

2 lbs de panne de porc
3 lbs de porc (le filet ou la longe, si possible)
3 oignons
4 rognons de porc
1 c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de clous de girofle moulus
¼ c. à thé de muscade
2 c. à soupe de sel
1 c. à thé de poivre
4 tasses d'eau froide



Saucisses en pâte

1. Préparer la panne comme pour les « Cretons à la Graisse de Panne ».

2. Passer au hache-viande le porc, les oignons et les rognons. Ajouter la panne et le reste des ingrédients. Bien mélanger. Mettre dans une casserole avec l'eau froide.

3. Porter à ébullition, couvrir et faire mijoter pendant 4 heures à feu lent.

4. Lorsque cuit, verser dans des moules, couvrir et réfrigérer.

RILLETTES DE TOURS

1½ lb de porc frais maigre, haché
2 lbs de gras de lard frais, haché
¼ c. à thé de poivre
1½ c. à thé de sel
1 pincée de thym
1 feuille de laurier
1 tasse d'eau bouillante

1. Mettre dans une casserole de fonte émaillée le porc frais et le gras de lard hachés ou coupés en carrés. Ajouter le reste des ingrédients. Faire mijoter à feu lent, sans couvrir, à peu près pendant 1 heure ou jusqu'à ce que l'eau soit évaporée et que la viande et le gras commencent à grésiller.

2. Verser le tout dans une passoire placée au-dessus d'un bol. Enlever la feuille de laurier. Mettre la viande égouttée dans un bol et battre au malaxeur ou passer au presse-purée, de manière à obtenir une purée assez lourde. Ajouter graduellement 1 tasse de gras égoutté. Bien mélanger et verser dans de petits pots. Recouvrir chaque pot d'une couche du gras qui reste, couvrir et réfrigérer.

Contrairement aux cretons, les rillettes doivent être très battues pour avoir presque la consistance du pâté de foie. Si vous avez un broyeur électrique, mettre la viande égouttée et la tasse de gras dans le pot, couvrir et battre de 1 à 2 minutes. C'est l'idéal pour les rillettes.

RILLETTES DE MÉNAGE

2 lbs de porc frais dans l'épaule ou la fesse
1 lb de lard salé plutôt gras
2 rognons de porc ou 1 lb de foie de veau
1 oignon, haché très fin
2 gousses d'ail, hachées
2 c. à thé de sel
1 c. à thé de poivre
2 feuilles de laurier
¼ c. à thé de quatre-épices (allspice)
1 lb d'os de porc
Eau froide pour couvrir

1. Tailler le porc frais, le lard salé et les rognons ou le foie en cubes de 1″.

2. Placer ces trois ingrédients dans une casserole et ajouter l'oignon, l'ail, le sel, le poivre, les feuilles de laurier et les épices. Bien mélanger et ajouter les os de porc et assez d'eau pour couvrir.

3. Faire mijoter à feu lent de 5 à 6 heures. L'eau doit être évaporée et la viande cuite après ce temps. Enlever les os et les feuilles de laurier. Refroidir légèrement et passer à la moulinette ou dans un broyeur électrique pour mettre en purée fine. Verser dans des petits pots. Garder au réfrigérateur. Les rillettes se congèlent bien et se conservent pendant 6 mois congelées.

PAIN DE SEMOULE AU LARD SALÉ

3 tasses de lait
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de sarriette
½ tasse de semoule de blé
¾ tasse de lard salé, coupé en cubes de 1″
3 c. à soupe de gras
1 tasse d'oignons, émincés
3 blancs d'œufs
3 jaunes d'œufs

1. Porter à ébullition le lait additionné de sel et de sarriette. Ajouter alors la semoule de blé en brassant sans arrêt pendant 3 ou 4 minutes.

2. Faire dorer le lard salé, égoutter du gras et ajouter à la semoule. Faire dorer les oignons émincés dans 3 c. à soupe du gras qui reste. Bien mélanger.

3. Battre les jaunes d'œufs et les ajouter au mélange de semoule en brassant sans arrêt. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer au mélange. Verser dans un moule à pain.

4. Faire cuire pendant 40 minutes dans un four à 350°F. ou jusqu'à ce que le pain soit ferme. Servir chaud tel quel ou avec une sauce aux tomates.

LA SAUCISSE

Il y a 4 méthodes de cuisson des saucisses pour obtenir qu'elles soient parfaites:

1. **Première méthode :** les saucisses grillées au poêlon. Placer les saucisses dans un poêlon froid légèrement graissé et faire cuire de 15 à 20 minutes à feu moyen, les tournant souvent jusqu'à ce qu'elles soient uniformément brunes. Recueillir l'excès de gras à mesure qu'il s'écoule.

2. **Deuxième méthode :** pour garder les saucisses plus gonflées et moins grasses, les piquer avec une fourchette et verser de l'eau bouillante dessus. Couvrir et porter à ébullition. Egoutter et faire frire lentement jusqu'à obtention d'un beau brun en suivant la première méthode.

3. **Troisième méthode :** les saucisses au four. Etendre les saucisses sur une lèchefrite basse, légèrement graissée. Calculer de 25 à 30 minutes à 350°F. Tourner les saucisses 1 fois au milieu de la cuisson. Cette méthode vous épargne du temps si vous cuisez autre chose en même temps dans le four.

4. **Quatrième méthode :** les saucisses grillées. Placer les saucisses dans la lèchefrite du grilleur, à 5 ou 6 pouces de la source de chaleur et calculer 5 minutes de cuisson par côté.

SAUCISSES YORKSHIRE

1 lb de saucisses
¾ tasse de farine à pâtisserie
⅓ c. à thé de sel
½ c. à thé de poudre à pâte
¾ tasse de lait
2 œufs

1. Chauffer le four à 450°F.

2. Brunir les saucisses dans un poêlon légèrement graissé pendant 10 minutes. Remuer et cuire jusqu'à obtention d'un beau brun.

3. Tamiser les ingrédients secs dans un bol, ajouter le lait et battre pour former une pâte lisse. Ajouter les œufs et bien battre. Verser sur les saucisses et mettre au four. Faire cuire pendant 20 minutes. Servir avec des oignons à la crème ou du blé d'Inde en crème.

BOULETTES DE SAUCISSES EN PÂTE

½ lb de saucisses
½ tasse de farine tamisée
⅓ de tasse de bière
1 œuf
1 c. à thé d'oignon
Graisse pour frire



Casserole de saucisses vite faite

1. Faire cuire les saucisses à l'eau bouillante pendant 2 minutes. Egoutter et assécher. Les couper en bouts de 1".

2. Faire une pâte lisse avec la farine, la bière, l'œuf et l'oignon. Tremper chaque saucisse dans la pâte et faire frire dans la graisse chauffée à 365°F. de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient brunes et gonflées. Egoutter sur un papier brun. Donne 2 douzaines. Servir avec un bol de sauce cocktail.

SAUCE COCKTAIL

- **½ tasse de catsup**
- **2 c. à soupe de jus de citron**
- **1 c. à soupe de raifort, égoutté**
- **½ c. à thé de moutarde sèche**
- **1 c. à soupe de jus d'oignon**
- **¼ c. à thé de graines de céleri**
- **¼ tasse de jus de tomates**

1. Bien agiter tous les ingrédients ensemble et réfrigérer pendant 1 ou 2 heures avant de servir.

Remarque : On peut remplacer les bouts de saucisses par des saucisses cocktail.

CASSEROLE DE SAUCISSES VITE FAITE

- **1 lb de saucisses**
- **½ tasse de fromage Cheddar, râpé**
- **1 tasse de chapelure de pain ou de biscuit**
- **2 c. à soupe de beurre fondu**
- **2 boîtes de 15 oz. de macaroni au fromage**
- **¼ c. à thé de sel**
- **¼ tasse d'oignon, émincé**
- **3 tomates fraîches, tranchées**

1. Faire brunir la saucisse pendant environ 10 minutes.

2. Mélanger le fromage, la chapelure et le beurre fondu. Etendre la moitié de ce mélange dans un plat allant au four. Ajouter le macaroni au fromage mélangé avec l'oignon et le sel. Couvrir avec les tranches de tomates et le reste du mélange de chapelure.

3. Etendre sur le dessus les saucisses à moitié cuites et faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 375°F., ou jusqu'à ce que les saucisses soient bien brunies et gonflées.

SAUCISSE AUX OIGNONS

- **1 à 2 lbs de saucisses**
  Eau froide pour couvrir
- **3 oignons, tranchés mince**
- **2 c. à soupe d'eau**
- **1 c. à thé de sucre**
- **2 c. à soupe de farine**
- **1 tasse de consommé, d'eau ou de jus de tomates**
- **¼ c. à thé de sarriette**

1. Placer la saucisse dans un poêlon froid et couvrir d'eau froide. Couvrir le poêlon et porter à ébullition. Dès que l'eau bout, égoutter les saucisses.

2. Remettre les saucisses à feu moyen et faire rôtir, pas plus de 5 à 8 minutes. Enlever les saucisses et ajouter au gras du poêlon les oignons, l'eau et le sucre. Brasser jusqu'à ce que les oignons soient dorés. Saupoudrer avec la farine. Brasser de nouveau et ajouter le consommé, l'eau ou le jus de tomates (l'eau suffit car le gras de saucisse est assez riche, le consommé, toutefois, relève le goût). Porter à ébullition et brasser pour épaissir.

3. Mettre les saucisses dans la sauce et faire chauffer avec le reste. Aromatiser de sarriette au goût. Servir avec des pommes de terre pilées et de la salade de chou cru.

PORC À LA VAPEUR, MÉTHODE CHINOISE

- **1 lb de porc maigre haché**
- **1 lb de jambon haché**
- **1 c. à soupe de sauce de soja**
- **1 c. à thé de fécule de maïs**
- **5 échalotes, taillées en biais**
- **5 à 6 marrons d'eau en conserve (water chestnuts)**
- **2 c. à soupe d'huile d'arachides**

1. Bien mélanger le tout et tasser dans un moule ou dans un bol en métal. Placer le bol sur une claie, dans une casserole assez profonde ayant un bon couvercle.

2. Mettre 2" d'eau bouillante dans le fond de la casserole. Couvrir et laisser cuire à la vapeur pendant 1 heure à feu moyen. Prendre soin que l'eau ne s'évapore pas pendant la cuisson, si nécessaire en ajouter, bouillante toujours.

3. Pour servir, démouler, recouvrir de persil émincé et accompagner de riz bouilli et de sauce soja.

PORC DOUX ET PIQUANT (sweet and sour pork)

- **¼ tasse d'huile d'arachides**
- **1 œuf, bien battu**
- **1 lb d'épaule de porc, coupé en cubes de ½"**
- **2 c. à soupe de fécule de maïs**
- **1 c. à thé de glutamate de monosodium**
- **½ c. à thé de sel**
- **½ tasse de consommé**
- **1 tasse d'ananas, en dés**
- **2 c. à soupe d'oignon, émincé**
- **1 piment vert, coupé en dés de ¼"**
- **2 c. à thé de fécule de maïs**
- **2 c. à thé de sauce de soja**
- **¼ tasse de cassonade**
- **½ tasse de jus d'ananas**
- **1 c. à soupe de catsup ou de sauce aux tomates**

1. Faire chauffer l'huile dans un grand poêlon.

2. Rouler la viande dans l'œuf battu et ensuite dans la fécule de maïs mélangée avec le glutamate de monosodium et le sel.

3. Faire dorer vivement dans l'huile chaude, à feu vif, en brassant souvent. Réduire la chaleur et laisser cuire pendant 7 minutes. Retirer le porc du gras.

4. Ajouter au gras du poêlon, le consommé, l'ananas, l'oignon et le piment vert. Faire bouillir pendant 5 minutes. Ajouter le porc cuit et faire cuire encore pendant 5 minutes.

5. Mélanger les 2 c. à thé de fécule de maïs avec la sauce de soja, la cassonade, le jus d'ananas et le catsup ou la sauce aux tomates. Faire bouillir en brassant sans arrêt jusqu'à épaississement. Servir avec du riz bouilli.

PAIN DE VIANDE DE PORC

1¾ tasse de chapelure de pain blanc
½ tasse de lait
1 œuf légèrement battu
2 c. à soupe de céleri émincé
2 lbs de porc haché
1½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
1 c. à thé de glutamate de monosodium
½ c. à thé de marjolaine

1. Chauffer le four à 375°F.

2. Dans un grand bol, mélanger la chapelure avec le lait et laisser reposer pendant plusieurs minutes. Ajouter alors tous les autres ingrédients. Bien mêler.

3. Avec les mains mouillées, presser le mélange dans un moule à pain peu profond. Faire cuire à découvert pendant 1¼ heure. Lorsque cuit, démouler sur un plat.



Petites côtes de porc à la chinoise

PETITES CÔTES DE PORC À LA CHINOISE (spareribs)

1½ lb de petites côtes de porc
¾ tasse de sauce de soja
2 gousses d'ail, émincées
½ c. à thé de sel
2 c. à soupe de miel
1 c. à soupe de sherry

1. Demander à votre boucher de couper les petites côtes en morceaux de 1". Mélanger les autres ingrédients dans un bol et bien enrober les morceaux de viande avec la sauce. Laisser tremper pendant ½ heure.

2. Placer sur un gril au-dessus d'une lèchefrite. Faire cuire à 4" de la flamme, de 40 à 50 minutes, ou pendant 1 heure dans un four à 400°F.

PETITES CÔTES DE PORC BARBECUE

1 gousse d'ail, émincée
3 c. à soupe de gras de bacon
3 lbs de petites côtes de porc
3 oignons, tranchés mince
1 tasse de catsup
½ tasse de vinaigre de cidre
1 c. à thé de curry
1 c. à thé de paprika
¼ c. à thé de poudre de chili, au goût
1 c. à soupe de cassonade
1 tasse de consommé
½ c. à thé de sel
Une pincée de poivre
½ c. à thé de moutarde sèche
Riz bouilli

1. Faire dorer l'ail dans le gras de bacon. Tailler les petites côtes en morceaux individuels. Retirer l'ail du gras et y faire dorer vivement les petites côtes. Mettre l'ail et la viande dans une cocotte pour la cuisson au four.

2. Mettre les oignons sur la viande.



Petites côtes de porc barbecue

3. Mélanger le reste des ingrédients. Les verser sur la viande et les oignons. Couvrir et faire cuire dans un four à 350°F. pendant 1½ heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Servir avec du riz bouilli.

LA CRÊPE AU LARD

- **1 à 10 tranches de lard salé entrelardé, plutôt gras que maigre**
- **Eau froide**
- **4 œufs**
- **5 c. à soupe de farine tout-usage**
- **½ c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **2 tasses de lait**

1. Placer les tranches de lard dans un poêlon de fer ou de fonte émaillée. Recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen. Laisser mijoter pendant 2 minutes. Egoutter l'eau.

2. Remettre le poêlon à feu moyen et laisser cuire les grillades jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées des deux côtés et que le gras soit bien fondu. Ne pas enlever de gras.

3. Pour préparer la crêpe, casser les œufs dans un bol, ajouter la farine, le sel et le poivre. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse, de préférence avec un batteur à main.

4. Ajouter le lait. Bien mélanger et verser sur les grillades et le gras chauds. Laisser cuire pendant 10 minutes à feu moyen sans y toucher. Soulever ensuite ici et là les bords de la crêpe, en soulevant le poêlon pour faire couler la partie non cuite en-dessous. Après quelques instants de ce travail, baisser le feu très bas. Recouvrir le poêlon et laisser cuire pendant 5 minutes. Cette crêpe se retire très bien du poêlon.

GALANTINE DE PORC DU VIEUX QUÉBEC

- **1 longe de porc de 4 à 5 lbs ou 1 épaule de porc, avec sa couenne si possible**
- **1 pied de porc de 1 à 2 lbs**
- **2 gros oignons, émincés**
- **Ail au goût**
- **1 c. à soupe de gros sel**
- **¼ c. à thé de clous de girofle moulus**
- **½ c. à thé de sarriette**
- **1 tasse d'eau chaude**

1. Utiliser un chaudron de fer ou de fonte émaillée ayant un bon couvercle. Placer dans le chaudron le morceau de viande, le gras ne touchant pas le fond. Placer le pied de porc coupé en trois autour de la viande. Ajouter le reste des ingrédients, moins l'eau chaude. Ne pas couvrir.

2. Mettre dans un four à 325°F. Faire cuire pendant 2½ heures sans arroser ni ouvrir. Ajouter l'eau chaude, faire cuire pendant une autre heure, à couvert cette fois. Retirer du four. Enlever la viande du jus. Retirer les os. Défaire la viande avec deux fourchettes, sans trop la déchirer. Couper la peau du pied de porc en tout petits morceaux. Placer ceux-ci dans votre moule.

3. Mettre le chaudron sur la source de chaleur, porter le tout à ébullition. Ajouter ½ tasse de thé vert ou noir ou d'eau froide. Bien gratter le fond et le tour du chaudron. Tamiser la sauce et la verser sur la viande. Laisser tiédir. Réfrigérer bien couvert. Démouler au moment de servir.

BOUDIN NOIR FAIT À LA MAISON

2 lbs de panne fraîche de porc
4 gros oignons hachés fin
5 à 6 c. à soupe de sel
1 c. à thé de poivre
1 à 2 c. à soupe de quatre-épices
5 tasses de sang de porc
1 tasse de crème fraîche

1. Couper la panne en petits dés et faire fondre à demi.

2. Mettre quelques cuillerées du gras fondu dans un poêlon, y placer les oignons hachés très fin, les laisser cuire pour les faire fondre mais sans les laisser colorer.

3. Mélanger ensuite le tout dans une grande terrine. Remplir des boyaux de porc de ce mélange en évitant de trop les bourrer. Ficeler le boudin à la longueur voulue ou le laisser entier. Ranger les boudins sur une plaque et plonger celle-ci dans une grande bassine remplie d'eau bouillante. Retirer du feu et laisser pocher pendant 20 minutes. Au fur et à mesure que les boudins montent à la surface du liquide, les piquer avec une épingle afin d'en faire sortir l'air qu'ils contiennent et qui, en s'échauffant, ferait éclater les boyaux. Retirer la plaque, bien égoutter les boudins, les couvrir avec un linge pour les empêcher de trop se dessécher. Garder au froid, bien couvert.

Variation :

En Ecosse : On fait un excellent boudin, préparé de la même manière. Seulement on y ajoute 1 lb de flocons d'avoine cuits dans du consommé. On obtient plus de boudin et du boudin délicieux et moins gras.

En Angleterre : On remplace les flocons d'avoine par 2 tasses de riz cuit dans le consommé, (6 tasses lorsque cuit).

En Belgique : On ajoute 1 tasse de cassonade foncée, ½ tasse de raisins de Corinthe et ½ tasse de raisins secs blancs.

4. Pour cuire le boudin, placer dans un peu de gras dans un poêlon de fonte et faire cuire à feu moyen, lentement, ne retournant qu'une seule fois. Ou encore, faire fondre 1 c. à thé de beurre par 1 lb de boudin, y faire dorer le boudin coupé en longueurs de 2 pouces. Retirer du poêlon lorsque cuit, ajouter 3 ou 4 pommes non pelées, coupées en tranches épaisses et faire cuire de 8 à 10 minutes en brassant souvent. Verser autour du boudin.

COCHON DE LAIT FARCI ET RÔTI

Farce :

2 c. à soupe de beurre
1 gros oignon, émincé
Cœur, foie et rognons du cochon, hachés
2 tasses de pain en dés ou de riz cuit ou de sarrasin entier
Eau froide
½ c. à thé de sauge
¼ c. à thé de marjolaine ou de sarriette
2 c. à soupe de sel
½ c. à thé de poivre
2 tasses de pommes non pelées, coupées en dés

Beurre-moutarde :

2 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de moutarde

Sauce pour arroser :

2 tasses d'eau
¼ lb de beurre
½ c. à thé de sel
¼ tasse de sherry (au goût)

Garniture :

2 petites carottes
6 atocas avec cure-dents
Cresson frais ou choux de Bruxelles cuits

Compote de pommes :

2 tasses de pommes, pelées et coupées en quartiers
4 c. à soupe d'eau
1 c. à soupe de beurre

1. Faire frire l'oignon dans le beurre, ajouter les abats du cochon passés au hache-viande. D'autre part, faire griller le pain au four, ensuite ajouter assez d'eau froide au pain, au riz ou au sarrasin pour en faire une pâte. Ajouter ce mélange à l'oignon, ainsi que les herbes, les assaisonnements et les pommes. Lorsque le tout est bien mélangé, en farcir le cochon (préalablement nettoyé en dedans et en dehors avec un linge trempé dans le vinaigre).

2. Fermer l'ouverture et asseoir le petit cochon sur ses pattes repliées dans une lèchefrite assez grande pour le contenir. Beurrer le dessus avec le mélange composé du beurre et de la moutarde. Faire rôtir de 2 à 2½ heures dans un four à 375°F.

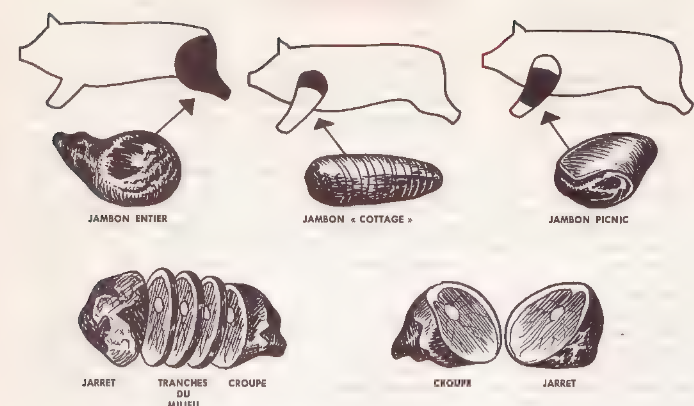
3. Faire bouillir pendant 1 seconde l'eau avec le beurre et le sel. Retirer du feu et ajouter le sherry. Utiliser ce liquide pour arroser le cochon toutes les 20 minutes durant la première heure et demie de cuisson.

4. Enlever avec soin le cochon de la lèchefrite et mettre sur un plat chaud. Placer une petite carotte dans chaque oreille et dans chaque œil, 3 atocas piqués dans un cure-dent. Entourer d'un lit de cresson ou de choux de Bruxelles cuits.

5. Peler et couper les pommes de la sauce en quartiers. Faire cuire à feu lent, à couvert, dans les quelques cuillerées d'eau.

6. Lorsque les pommes sont en purée, les passer au tamis et les battre avec le beurre. Ne pas ajouter de sucre. Servir chaude ou froide.

LE JAMBON



Le Jambon entier — est la fesse fumée et salée. Il est vendu entier ou divisé en jarret et croupe, taillé en deux ou tranché. On le vend aussi désossé ou non, la couenne enlevée en entier ou en partie, partiellement ou complètement cuit. Le jambon désossé est souvent enveloppé dans un sac transparent adhérent.

Le Jambon « picnic » — est la partie inférieure de l'épaule avec ou sans le jarret, désossée ou non, salée et fumée comme la fesse.

Le Jambon « cottage » — est la partie supérieure de l'epaule et se vend désossée, salée et souvent fumée. La saumure utilisée pour le « cottage » est plus sucrée et épicée que pour les autres coupes. Le sac « cottage » est enrobé de maïs et n'est jamais fumé.

Comment acheter un Jambon entier

Si vous désirez acheter une moitié de jambon, assurez-vous d'avoir la pleine moitié, car il arrive souvent que les tranches du milieu, qui sont les plus tendres, sont enlevées de la croupe comme du jarret. Il est plus économique comme rendement de viande d'acheter une moitié complète. La partie « jarret » est excellente pour faire mijoter à l'eau ou cuire au four, enveloppée dans un papier d'aluminium. La partie « croupe » est excellente cuite au four et les tranches du milieu peuvent être tranchées épaisses (3) ou minces (6), selon le mode de cuisson utilisé, braisées ou grillées ou cuites au poêlon. On peut aussi demander au boucher de couper la partie du jarret en deux sur la largeur, ce qui donnera 2 repas lorsque cuit additionné de légumes, choucroute ou fèves, etc.

Connaissances utiles sur le Jambon

Le jambon fumé a déjà atteint un certain degré de cuisson qui l'attendrit — quelques-uns sont même entièrement cuits. Les étiquettes indiquent généralement le degré de cuisson.

Les jambons de marques bien connues, avec ou sans os, requièrent un temps de cuisson beaucoup plus court que les jambons ordinaires. Ils sont généralement désignés en termes commerciaux par « Pre-Cooked », « Tenderized », «Sugar-Cured», et sont vendus assez souvent avec une portion de couenne enlevée dans la grosse partie. Il n'est pas nécessaire de les tremper ou de les

blanchir. Vu le coût élevé du jambon, il est préférable de toujours acheter une qualité reconnue. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson. Enlever alors le papier qui le recouvre (aucun lavage n'est requis). L'envelopper d'un papier ciré assez épais ou d'un papier d'aluminium, et placer sur le double-fond d'une lèchefrite suffisamment profonde. Si c'est une moitié de jambon, placer dessous la partie coupée. Faire cuire suivant le tableau de cuisson.

Pour glacer le jambon, une demi-heure avant la fin de la cuisson, enlever le papier et la couenne, faire des incisions dans le gras et piquer des clous de girofle dans les incisions. Recouvrir du sirop préféré. Continuer à faire cuire à 325°F. jusqu'à ce que le jambon soit bien glacé, ce qui prend généralement de 30 à 40 minutes.

COMMENT CUIRE LE JAMBON AU FOUR

Placer le jambon sur le double fond d'une rôtissoire découverte, le gras sur le dessus, et le laisser cuire jusqu'à ce que la température interne soit de 170°F. sur le thermomètre, ou suivre le tableau de cuisson. Ne pas le couvrir. Ne pas ajouter d'eau. Le faire cuire dans un four à 325°F. Le laisser reposer pendant 20 minutes avant de le découper, s'il est servi chaud. Pour glacer le jambon, il faut le retirer du four une demi-heure avant la fin de la cuisson, enlever le papier d'aluminium, s'il en est recouvert, retirer la couenne et enlever le gras accumulé dans le fond de la rôtissoire pour l'utiliser pour la friture ou dans une recette de foie gras. Recouvrir le jambon avec le sirop ou la garniture de votre choix et le remettre au four pendant 25 ou 30 minutes, en l'arrosant toutes les 10 minutes avec le jus accumulé dans le fond de la rôtissoire.

COMMENT GLACER LE JAMBON CHAUD

Les recettes qui suivent sont pour un jambon entier. Pour glacer un demi-jambon, un « picnic » ou un « cottage », n'employer que la moitié des ingrédients indiqués dans les recettes.

Miel-orange — Faire chauffer sans bouillir, ½ tasse de miel, 1 tasse de cassonade et ½ tasse de jus d'orange frais ou concentré non dilué (congelé).

A la gelée de raisins — A 1 tasse de gelée de raisins, ajouter ½ c. à thé de moutarde sèche, 3 c. à soupe de raifort préparé. Mélanger à l'aide d'une fourchette.

A la cassonade — Mélanger 2 tasses de cassonade, ½ tasse de farine tout-usage et assez de vinaigre de cidre pour obtenir une pâte épaisse, à peu près ¼ de tasse.

A l'ananas — Mélanger ¾ de tasse d'ananas râpé, ¾ de tasse de cassonade, ¾ de tasse de mie de pain fraîche et ¼ de tasse du gras fondu du jambon.

Aux canneberges — Mélanger ½ tasse de sirop d'érable ou sirop de maïs avec 1 tasse de canneberges en sauce ou en gelée.



Jambon, porc froid et langue

Au vin — Mélanger 1 tasse de miel, ½ tasse de vin de Porto, ½ c. à thé de cannelle. Badigeonner le jambon cuit avec de la moutarde préparée et arroser avec le mélange du vin.

COMMENT GLACER UN JAMBON FROID

Bien refroidir (au moins pendant 48 heures) un jambon cuit au four ou bouilli et le glacer avec le mélange qui suit :

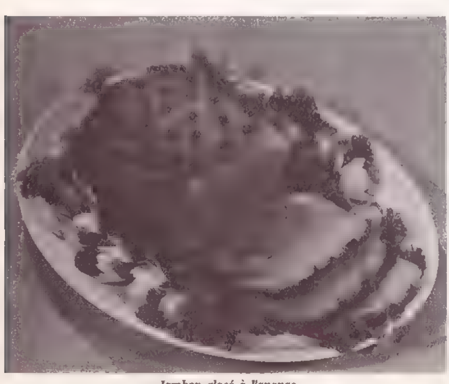
Faire tremper 2 enveloppes de gélatine non aromatisée dans 1 tasse d'eau froide et faire chauffer au bain-marie, jusqu'à ce que le liquide devienne limpide. Ajouter 2 c. à soupe de jus de citron, ½ c. à thé de moutarde sèche, ½ tasse de cassonade. Mélanger le tout jusqu'à ce que la cassonade soit fondue. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'un blanc d'œuf. L'étendre alors sur le jambon bien froid, à l'aide d'un couteau. La gélatine colle sur le jambon et le rend brillant — le travail est très facile. On étend une couche mince et on laisse reposer ensuite 5 minutes avant de continuer. Remettre le jambon au réfrigérateur pour faire prendre la gelée.

COMMENT GLACER UN JAMBON EN CHAUD-FROID

Faire cuire le jambon et le refroidir au réfrigérateur pendant 48 heures.

Pour préparer le chaud-froid, faire une sauce blanche avec 6 c. à soupe de beurre ou de gras fondu du jambon, 6 c. à soupe de farine tout-usage, 3 tasses de liquide — lait, crème, ou crème et vin blanc — sel et poivre au goût.

Faire tremper 3 enveloppes de gélatine non aromatisée pendant 5 minutes dans ½ tasse d'eau froide, verser dans la sauce chaude et remuer jusqu'à ce que la gélatine soit bien fondue. Réfrigérer jusqu'à ce que la sauce commence à prendre ou ait la consistance d'un blanc d'œuf. L'étendre sur le jambon à deux ou trois reprises jusqu'à ce que le jambon soit bien glacé. On peut, au goût, le garnir de languettes de piments verts ou rouges, d'olives noires, etc. Le mettre au réfrigérateur pour faire prendre le chaud-froid.



Jambon glacé à l'ananas

JOLIES GARNITURES POUR LE JAMBON

— L'entourer de morceaux d'ananas roulés dans la menthe fraîche, émincée.

— L'entourer de petites grappes de raisins noirs et de raisins verts.

— Placer sur le jambon des moitiés d'abricots dans lesquelles vous piquerez des moitiés d'amandes.

— L'entourer de coupes remplies de canneberges ou de compote de pommes. Pour faire les coupes, diviser une orange en deux et enlever la pulpe.

— Des moitiés de poires remplies de gelée de gadelle ou des moitiés de pêches remplies de sauce aux canneberges font un très joli effet autour du jambon.

TABLEAU DE CUISSON DU JAMBON

Cuire dans un four à 325°F.

Type	Poids	Temps de cuisson	Thermomètre
Non désossé			
Entier	8 à 10 lbs	3½ heures	150°F. à 155°F.
Croupe ou Jarret entier	5 à 8 lbs	3¼ à 3½ heures	150°F. à 155°F.
Désossé			
Entier	10 à 12 lbs	3½ à 4 heures	150°F. à 155°F.
Moitié	5 à 8 lbs	2½ à 3½ heures	150°F. à 155°F.
« Picnic »	4 à 6 lbs	2½ à 3 heures	170°F.
"	6 à 8 lbs	3 à 4 heures	170°F.
"	8 à 10 lbs	4 à 4½ heures	170°F.

TEMPS REQUIS POUR RÉCHAUFFER LE JAMBON PRÉ-CUIT

Chauffer dans un four à 325°F.

Type	Poids	Temps	Thermomètre
Non désossé			
Croupe ou Jarret entier	5 à 8 lbs	1¾ à 2 heures	130°F.
Entier	8 à 10 lbs	2 à 2¼ heures	130°F.
"	10 à 12 lbs	2¼ à 2½ heures	130°F.
"	12 à 15 lbs	2½ à 3 heures	130°F.
"	15 à 18 lbs	3 à 3½ heures	130°F.
Désossé			
Moitié	5 à 8 lbs	1½ à 2 heures	130°F.
Entier	10 à 12 lbs	1½ à 2¾ heures	130°F.
"	12 à 14 lbs	2 heures	130°F.
« Picnic »	4 à 6 lbs	2 heures	130°F.
"	6 à 8 lbs	2½ heures	130°F.
"	8 à 10 lbs	3 heures	130°F.

— De la salade au chou sur des tranches d'ananas placées autour du plat.

Ne pas oublier celui qui doit dépecer le jambon. Placer les garnitures afin qu'elles n'encombrent pas le plat et qu'il soit facile de les servir.

COMMENT FAIRE CUIRE LE JAMBON DE CAMPAGNE FUMÉ

Brosser fortement la couenne du jambon avec une brosse et de l'eau savonneuse, pour en enlever la suie et la moisissure. Le faire tremper recouvert d'eau froide de 12 à 48 heures, selon l'âge du jambon. Compter 12 heures de trempage à l'eau froide pour chaque année.

Brosser encore une fois le jambon, le mettre dans une grande soupière et le recouvrir complètement d'eau froide. Porter lentement à ébullition et le laisser mijoter à feu lent pendant 2 heures ou jusqu'à ce que le jambon soit tendre. Laisser refroidir pendant 12 heures dans son eau de cuisson.

Enlever la couenne. Saupoudrer le gras de poivre noir frais moulu, d'un peu de clous de girofle moulus et de cassonade. Le faire cuire dans un four à 350°F. jusqu'à ce que le gras soit d'un beau doré, l'arrosant 3 ou 4 fois avec ¼ à ½ tasse de sherry. Servir froid ou chaud, tranché aussi mince que possible.

JAMBON BOUILLI

- 2 pintes d'eau froide
- 8 tasses de bière, de jus de pommes ou de vin rouge canadien
- 3 carottes, coupées en quatre
- 4 oignons, coupés en quatre
- 1 gousse d'ail, coupée en deux
- 4 branches de céleri, avec feuilles
- 8 grains de poivre
- 1 c. à soupe de moutarde sèche
- ½ tasse de mélasse
- 6 clous de girofle entiers
- 1 jambon de 10 à 12 lbs

1. Mettre tous les ingrédients, excepté le jambon, dans une soupière. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes.

2. Mettre le jambon dans le bouillon chaud. Couvrir et faire cuire à feu très lent sans laisser bouillir, en calculant 25 minutes par livre. Un jambon cuit à chaleur lente est plus tendre et plus savoureux.

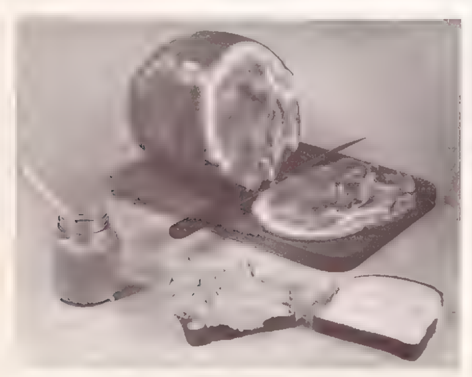
3. Laisser tiédir dans l'eau de cuisson. Enlever la couenne et le surplus de gras.

4. Ce jambon se sert tel quel, simplement saupoudré de persil frais, haché. Servir chaud ou froid avec une salade aux pommes de terre chaudes ou froides, de la moutarde et du chou au beurre.

JAMBON BOUILLI GLACÉ À LA CANADIENNE

- 1 jambon bouilli
- 1 tasse de cassonade
- 2 c. à soupe de mélasse
- 1½ tasse de chapelure
- Clous de girofle entiers

1. Enlever la couenne du jambon. Piquer des clous de girofle dans le gras. Mélanger la cassonade et la mélasse et l'étendre sur le gras du jambon. Saupoudrer de la chapelure. Faire cuire dans un four à 275°F. jusqu'à ce qu'il se forme une croûte dorée sur le jambon.



Jambon bouilli

JAMBON BOUILLI DANS LA MARMITE À PRESSION

- 1 jambon de 3 à 4 lbs
- 1 tasse d'eau
- ½ tasse de jus de pommes ou jus d'orange
- 2 clous de girofle
- 1 branche de céleri
- 1 oignon, coupé en deux
- ¼ tasse de cassonade
- 1 c. à thé de moutarde sèche
- 1 c. à soupe de jus de pommes

1. Placer le jambon sur la claie de la marmite à pression. Ajouter l'eau, ½ à 1 tasse de jus de pommes ou d'orange, les clous de girofle, le céleri et l'oignon. Fermer la marmite suivant les indications du manufacturier. Faire monter la pression et laisser cuire pendant 40 minutes. Laisser la pression redescendre d'elle-même. Ouvrir la marmite, mettre le jambon sur un plat, et en enlever la couenne, si désiré.

2. Porter à ébullition à feu lent, la cassonade, la moutarde sèche et la cuillerée à soupe de jus de pommes. Remuer sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'un sirop. Le verser lentement sur le jambon. Continuer à l'arroser à la cuillère jusqu'à ce que le sirop refroidisse et colle au jambon. Servir chaud ou froid.

BOUILLI DE JAMBON ET LÉGUMES

- ½ **jambon, partie du jarret**
- 1 **gousse d'ail, émincée**
- 1 **c. à soupe de sel**
- ¼ **c. à thé de graines de céleri**
- 6 **pommes de terre moyennes, pelées**
- 6 **carottes entières, pelées**
- 6 **oignons moyens, pelés**
- 1 **petit chou, coupé en six**
- **Raifort préparé**
- **Moutarde française**

1. Mettre le jambon dans une soupière, ajouter l'ail, la graine de céleri, le sel et de l'eau froide pour couvrir. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu très lent, tel qu'indiqué au tableau de cuisson du jambon cuit au four.

2. 45 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter au jambon les pommes de terre, les carottes, les oignons et le chou. Couvrir et faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servir chaud, accompagné de la moutarde et du raifort.



Jambon à la mode de Virginie

JAMBON « COTTAGE » AUX ÉPICES

- 1 **épaule « Cottage » de 2 à 2½ lbs**
- 1 **gousse d'ail, émincée**
- 6 **clous de girofle entiers**
- 1 **feuille de laurier**
- 4 **grains de poivre**
- 1 **c. à thé de graines de céleri**
- ½ **tasse de vinaigre de cidre**

1. Enlever le papier glassine qui recouvre le jambon. Mettre dans une soupière assez d'eau bouillante pour que le jambon soit complètement recouvert.

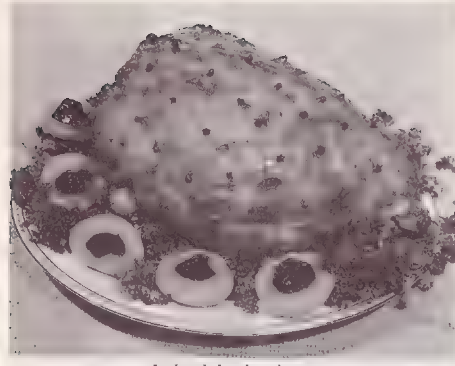
2. Ajouter le reste des ingrédients, couvrir et laisser mijoter pendant 2 heures ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Servir chaud ou froid.

JAMBON À LA MODE DE VIRGINIE

- 1 **jambon entier, cuit au four ou bouilli**
- 20 **à 30 clous de girofle**
- 6 **c. à soupe de poivre***
- 3 **tasses de cassonade**
- 2 **tasses de cidre ou de vin rouge**

1. Faire des incisions en forme de diamants dans le gras du jambon cuit lorsque la couenne est enlevée et qu'il est chaud. Piquer dans chaque losange un clou de girofle. Placer dans une rôtissoire.

*Ceci n'est pas une erreur — le jambon prend la saveur du poivre, mais n'est pas piquant.



Jambon de la cabane à sucre

2. Saupoudrer le poivre sur le gras. Recouvrir le poivre de cassonade, en prenant bien soin de la faire adhérer le plus possible au gras du jambon.

3. Le placer dans un four chauffé à 400°F., l'arroser toutes les 5 minutes pendant 40 à 50 minutes avec le cidre ou le vin, et continuer avec la sauce accumulée au fond de la rôtissoire. Aussitôt que le jambon est bien glacé le retirer du four et de la rôtissoire. Jeter immédiatement la sauce qui n'est pas utilisable. Servir tiède ou froid.

JAMBON DE LA CABANE À SUCRE

- **1 jambon de 8 à 10 livres**
- **3 pintes de jus de pommes ou 3 pintes d'eau d'érable**
- **2 tasses de raisins secs**
- **2 tasses de sucre d'érable**
- **2 c. à thé de clous de girofle moulus**
- **¼ tasse d'eau**

1. Porter le jus de pommes ou l'eau d'érable à ébullition. Y placer le jambon. Couvrir et laisser mijoter pendant 2½ heures ou 3 heures, à feu lent, ou jusqu'à ce que le jambon soit tendre. Retirer du liquide.

2. Enlever la couenne et recouvrir le gras du jambon avec le sucre d'érable, la moutarde sèche, les clous moulus mélangés avec l'eau. Placer dans une lèchefrite, ajouter une tasse de jus de cuisson et les raisins secs. Faire cuire pendant un autre 30 minutes dans un four à 300°F.

3. Au goût, épaissir le jus avec un peu de farine grillée, délayée avec de l'eau froide. Servir cette délicieuse sauce aux raisins avec le jambon chaud. Ce jambon est également savoureux froid.

JAMBON AU MADÈRE

- **2 oignons, tranchés mince**
- **2 carottes, pelées et tranchées mince**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **1 c. à soupe d'huile à salade**
- **1 jambon de 7 à 9 lbs**
- **2 tasses de vin de Madère**
- **3 tasses de consommé**
- **6 branches de persil**
- **1 feuille de laurier**
- **½ c. à thé de thym**
- **3 c. à soupe de fécule de maïs**
- **2 c. à soupe d'eau froide**
- **½ tasse de champignons, tranchés mince**
- **1 c. à soupe de beurre**

1. Chauffer le four à 325° F. Mettre le beurre et l'huile dans la rôtissoire et faire chauffer à feu vif ; ajouter les oignons et les carottes et faire dorer le tout à feu moyen, en tournant presque sans arrêt.

2. Mettre le jambon sur ce lit de légumes dorés. Ajouter le vin, le consommé, le persil, le laurier, le thym. Porter à ébullition, couvrir et mettre au four chauffé. Arroser toutes les 20 minutes. Laisser cuire de 2 à 2½ heures ou jusqu'à ce que le jambon soit tendre. Enlever la couenne.

3. Pour glacer le jambon, si désiré, lorsqu'il est cuit, retirer le couvercle de la rôtissoire, saupoudrer le dessus avec 1 tasse de sucre à glacer, porter le four à 450° F. et y mettre le jambon sans le couvrir. Laisser dorer de 10 à 15 minutes, sans l'arroser.

4. Retirer le jambon de la rôtissoire. Enlever le surplus de gras et faire bouillir la sauce à feu vif, jusqu'à ce que le liquide soit réduit à 3 tasses.

5. Mélanger la fécule de maïs avec l'eau froide. Ajouter à la sauce en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse. Y ajouter les champignons frits au beurre pendant 3 minutes. Servir cette sauce avec le jambon chaud, accompagné d'un vin rouge Bordeaux-Médoc.

JAMBON PERSILLADE*

- 1 jambon de 5 à 8 livres, désossé et roulé
- 1 boîte de consommé, non dilué
- ½ bouteille de vin blanc*
- 2 tasses d'eau
- 1 os de veau, sans viande
- ½ tasse de persil frais, émincé
- 1 c. à soupe d'estragon
- 2 feuilles de laurier
- ½ c. à thé de thym
- 3 petits oignons, coupés en quatre
- 1 gousse d'ail, écrasée
- ¼ c. à thé de poivre
- 2 enveloppes de gélatine, non aromatisée
- ¼ tasse d'eau froide
- 1 tasse de persil frais, émincé
- 2 c. à soupe de cognac ou de jus de citron

1. Mettre le jambon dans une casserole. Y ajouter le consommé, le vin blanc, l'eau, l'os de veau, la ½ tasse de persil frais, l'estragon, les feuilles de laurier, le thym, les petits oignons, l'ail et le poivre. Porter le tout lentement à ébullition, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le jambon soit tendre, de 1 à 2 heures selon la qualité et le poids.

2. Lorsque cuit, retirer le jambon du bouillon et en enlever la couenne.

3. Couper le jambon et le gras comme pour une galantine, sans toutefois les mettre en morceaux trop petits ou en tranches trop minces. Passer le jus de la cuisson à travers une passoire fine et y ajouter la gélatine, trempée pendant 5 minutes dans l'eau froide. Brasser la gélatine dans le bouillon chaud jusqu'à parfaite dissolution. Laisser refroidir au réfrigérateur, jusqu'à ce que le gras soit suffisamment figé sur le dessus pour pouvoir l'enlever.

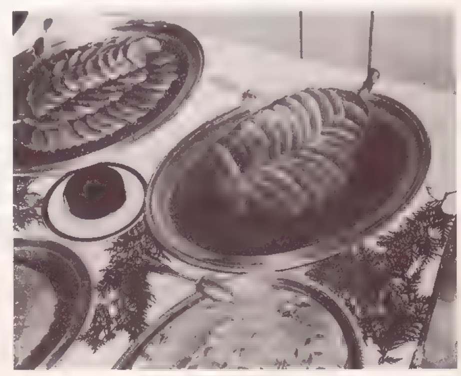
4. Pendant ce temps, presser le jambon coupé dans un moule de votre choix. Couvrir et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le bouillon soit prêt.

5. Dégraisser le bouillon et en verser 2 tasses sur le jambon en le faisant bien pénétrer partout. Remettre au réfrigérateur pour faire prendre en gelée, ce qui requiert de 30 à 60 minutes.

6. Au reste du bouillon, ajouter la tasse de persil frais émincé et le cognac ou le jus de citron. Verser sur le jambon, couvrir le moule avec soin et remettre au réfrigérateur.

Servir, démoulé, accompagné de moutarde fines herbes.

Cette gelée de jambon peut se préparer de 4 à 6 jours d'avance. Garder réfrigérée jusqu'au moment de servir.



Jambon persillade

---

* Ce jambon est une recette classique de la cuisine bourguignonne — on peut donc avec avantage utiliser un bourgogne blanc, mais si l'on préfère, on peut remplacer par un vin blanc canadien.

JAMBON EN CROÛTE

- **1 jambon de 8 à 10 lbs**
- **6 tasses de farine tout-usage**
- **¼ tasse de graisse végétale**
- **½ tasse de beurre**
- **1½ c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de sucre**
- **2 œufs**
- **⅔ tasse d'eau froide**

1. Faire cuire le jambon suivant la recette préférée (si c'est celle du Jambon au Madère ne pas préparer la sauce). Lorsqu'il est cuit, laisser refroidir pendant 1 heure. Enlever la couenne.

2. Mettre dans un bol la farine tout-usage, la graisse végétale, le beurre, le sel et le sucre. Manipuler le tout avec le bout des doigts jusqu'à ce que le gras ressemble à des flocons d'avoine. Battre les œufs avec l'eau froide. Ajouter à la farine et bien mélanger le tout. Mettre la pâte en boule. La laisser reposer de 2 à 6 heures, bien enveloppée, au réfrigérateur.

3. Rouler les ⅔ de la pâte et l'étendre dans le fond d'une rôtissoire, mettre le jambon dessus, et ramener la pâte sur le jambon. Rouler le reste de la pâte après en avoir réservé un petit morceau. Badigeonner la pâte qui entoure le jambon d'un œuf battu avec 1 c. à thé d'eau froide. Découper le tour de la pâte roulée en beaux festons, ce qui est facile avec une petite soucoupe. La placer sur le dessus du jambon en la collant bien sur la partie badigeonnée. Badigeonner le dessus du pâté avec le jaune d'œuf qui reste.

4. Avec le reste de la pâte, tailler de petites rondelles avec un moule de 1½ pouce et les utiliser pour garnir la croûte à votre goût.

5. Faire cuire dans un four chauffé à 400°F., jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Laisser refroidir au moins de 4 à 6 heures avant de réfrigérer, car la croûte ramollit si elle est réfrigérée avant que l'intérieur ne soit bien froid.

JAMBON BOUILLI À L'ALSACIENNE

- **2 pintes d'eau froide**
- **8 tasses de bière**
- **3 carottes, coupées en quatre**
- **4 oignons, coupés en quatre**
- **1 gousse d'ail, coupée en deux**
- **4 branches de céleri avec feuilles**
- **8 grains de poivre**
- **1 c. à soupe de moutarde sèche**
- **½ tasse de mélasse**
- **6 clous de girofle entiers**
- **1 jambon de 10 à 12 lbs**

1. Mettre dans une soupière tous les ingrédients excepté le jambon. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes.

2. Mettre le jambon dans le bouillon chaud. Couvrir et faire cuire à feu très lent sans laisser bouillir, 25 minutes par livre. Un jambon cuit lentement est plus tendre et plus savoureux.

3. Laisser tiédir dans l'eau de cuisson. Enlever la couenne et le surplus de gras.

4. Ce jambon est servi tel quel, simplement saupoudré de persil frais haché. Servir chaud ou froid avec une salade aux pommes de terre chaudes ou froides, de la moutarde et du chou au beurre.

LES TRANCHES DE JAMBON

COMMENT FAIRE CUIRE LA TRANCHE DE JAMBON

— Choisir une tranche épaisse de 1½ à 2 pouces, coupée dans le milieu du jambon entier ou de la partie « cottage ».

A l'aide de ciseaux, faire de bonnes incisions dans le gras pour éviter que la viande se gonfle pendant la cuisson. Placer dans un plat peu profond.

— Au goût, saupoudrer avec 2 c. à soupe de cassonade mélangée avec une pincée chacune de clous de girofle moulus et de moutarde sèche, ou choisir une des recettes pour glacer le jambon entier, en utilisant la moitié de la recette seulement. Poser sur le plat un couvercle ou un papier d'aluminium.

Faire cuire dans un four à 325°F.

Tranche de 1½ pouce, de 1 à 1¼ heure.

Tranche de 2 pouces, de 1¾ à 2 heures.

La découvrir pendant les dernières 15 à 20 minutes de cuisson, pour laisser dorer le dessus.

COMMENT FAIRE CUIRE LA TRANCHE DE JAMBON PRÉ-CUIT

La préparer de la même manière que pour le jambon non pré-cuit.

La faire cuire dans un four à 325°F.

Couverte, pendant 25 ou 30 minutes, découvrir pour la faire dorer pendant 15 minutes.

Non couverte, pendant 30 ou 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

TRANCHE DE JAMBON GRILLÉE

— Choisir une tranche de jambon avec ou sans os de ½ à 1½ pouce d'épaisseur. Inciser le gras tout autour.

— Avant d'allumer le four, placer le gril pour que la viande soit à environ 2 ou 3 pouces de la flamme, puis faire chauffer pendant 10 minutes.

— Mettre la tranche de jambon sur le gril et laisser cuire pendant le temps nécessaire, selon le tableau qui suit.

L'Art est le raffinement apporté par l'esprit humain à la transformation du besoin primitif de manger en délicat plaisir.

Gaston Dérys



Tranche de jambon poêlée

TABLEAU DE TEMPS DE CUISSON SUR LE GRIL

Jambon cru

Temps de cuisson pour chaque côté	Epaisseur
5 minutes	½ pouce
7 minutes	¾ pouce
10 minutes	1 pouce
12 à 15 minutes	1½ pouce

Jambon pré-cuit

Temps de cuisson pour chaque côté	Epaisseur
2 minutes	½ pouce
3 minutes	¾ pouce
5 minutes	1 pouce

POUR ASSAISONNER UNE TRANCHE DE JAMBON

Lorsque le premier côté est grillé, tourner la tranche de jambon et l'enduire d'une couche légère d'un des ingrédients suivants à votre choix :

— 1 c. à soupe de moutarde ou de raifort mélangé avec ¼ tasse de cassonade.

— ¼ tasse de gelée de gadelle mélangée avec 1 c. à soupe de raifort.

— ¼ à ½ tasse de miel ou de marmelade.

— 3 c. à soupe de beurre fondu avec 2 échalotes, hachées fin.

COMMENT FAIRE CUIRE LA TRANCHE DE JAMBON AU POÊLON

Acheter et préparer la tranche de jambon tel qu'indiqué pour la tranche de jambon au four. Faire chauffer un poêlon de fonte émaillée, et le frotter avec un petit morceau de gras retiré du jambon. Y mettre le jambon. Faire cuire le jambon ordinaire à feu moyen, et le pré-cuit à feu lent. Pour la cuisson, suivre les indications selon le tableau suivant.

TABLEAU DE TEMPS DE CUISSON

Jambon cru

Temps de cuisson pour chaque côté	Epaisseur
2 à 3 minutes	¼ pouce
4 à 5 minutes	½ pouce
6 minutes	¾ pouce

Jambon pré-cuit

Temps de cuisson pour chaque côté	Epaisseur
1½ minute	¼ pouce
2 minutes	½ pouce
3 minutes	¾ pouce

Ne tourner qu'une seule fois.

— Quelques secondes avant la fin de la cuisson, saupoudrer le jambon avec un peu de sucre ou de cassonade ou de sucre d'érable râpé.

— Pour servir le jambon avec une sauce, retirer la viande du poêlon et ajouter au gras 3 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron, 1½ c. à thé de moutarde préparée, 1 c. à soupe de gelée de raisins ou de gadelles. Bien remuer, juste assez longtemps pour chauffer le tout, et verser sur la tranche de jambon.

STEAK DE JAMBON MIQUELON

1 gousse d'ail, coupée en deux
1 tranche de jambon de ½ pouce d'épaisseur
Poivre
1 tasse de bière
1 c. à thé de sucre blanc
1 c. à soupe de moutarde sèche

1. Frotter un poêlon avec la gousse d'ail. Saupoudrer de poivre. Retirer un peu de gras de la tranche de jambon, le faire fondre et y rôtir le jambon des deux côtés.

2. Ajouter la bière. Placer la gousse d'ail sur la viande. Couvrir et laisser mijoter à feu lent, de 25 à 35 minutes.

3. Pour servir : Entourer le steak de jambon, bien égoutté, de pommes de terre frites et de quartiers de tomates et de la moutarde préparée ainsi : Mélanger le sucre blanc et la moutarde sèche et ajouter juste assez du jus de la cuisson pour obtenir un mélange crémeux.

TRANCHE DE JAMBON À LA MODE DU BÉARN

1 tranche de jambon de ½ à 2 pouces d'épaisseur
3 c. à soupe de gras de jambon, fondu
2 oignons, tranchés mince
1 piment vert, coupé en filets
4 à 5 tomates fraîches
2 gousses d'ail, émincées
¼ c. à thé de poivre
¼ c. à thé de thym
1 c. à thé de sucre
3 c. à soupe de persil, haché

1. Enlever assez de gras de la tranche de jambon et le couper en petits dés pour obtenir 3 c. à soupe. Le faire fondre à feu lent dans un poêlon de fonte émaillée. Lorsqu'il est fondu et bien chaud, y faire dorer la tranche de jambon des deux côtés, à feu moyen et la placer dans un plat allant au four.

2. Verser dans le poêlon les oignons et le piment vert, laisser cuire pendant 5 minutes à feu moyen, en tournant presque tout le temps.

3. Peler les tomates, enlever les graines et l'eau en les coupant en deux et en les pressant, les couper en petits morceaux et les ajouter aux oignons. Couvrir et laisser mijoter le tout pendant 5 minutes. Ajouter tous les autres ingrédients sauf le persil.

4. Verser cette sauce sur le jambon. Couvrir et faire cuire de 20 à 30 minutes dans un four à 350°F. ou jusqu'à ce que le jambon soit tendre. Le saupoudrer du persil haché et servir.

TRANCHES DE JAMBON À LA PARISIENNE

2 lbs de jambon, en tranches d'¼ de pouce environ
2 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe d'huile
2 échalotes, émincées
⅔ tasse de Porto ou de Cognac
2 tasses de crème
2 c. à soupe de moutarde de Dijon
1 c. à soupe de purée de tomates
2 c. à soupe de crème
2 lbs d'épinards, cuits

1. Enlever le surplus de gras autour de la tranche de jambon. Faire chauffer le beurre et l'huile dans un poêlon de fonte émaillée et y faire dorer le jambon des deux côtés, à feu moyen, plutôt lent. Retirer la viande du poêlon et enlever le gras

fondu moins 1 c. à soupe. Y faire dorer les échalotes pendant 2 minutes.

2. Ajouter le vin ou le cognac, en grattant bien le fond du poêlon, et faire réduire jusqu'à ce qu'il reste 3 c. à soupe de liquide.

3. Ajouter les 2 tasses de crème. Mélanger la moutarde avec la purée de tomates et 2 c. à soupe de crème et verser le tout dans le poêlon. Laisser mijoter à feu lent de 15 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la crème soit réduite de moitié (1½ tasse) et qu'elle ait légèrement épaissi. Vérifier l'assaisonnement.

4. Remettre le jambon dans le poêlon et laisser mijoter à feu lent, juste ce qu'il faut pour le réchauffer.

5. Faire cuire les épinards, leur ajouter du beurre, les placer en lit dans un plat chaud et y déposer le jambon. Verser la sauce sur le tout.



Tranches de jambon farcies

TRANCHES DE JAMBON BARBECUE

- **2 lbs de jambon « cottage » coupé en tranches, ¾" à 1" d'épaisseur**
- **1 oignon, émincé**
- **1 c. à soupe d'huile à salade**
- **2 c. à soupe de cassonade**
- **½ c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de clous de girofle moulus**
- **¼ tasse de sauce chili**
- **¾ tasse de jus de tomates**
- **1 c. à soupe de sauce Worcestershire**
- **2 c. à soupe de vinaigre de malt**

1. Mettre les tranches de jambon dans un grand poêlon et les recouvrir d'eau bouillante. Couvrir le poêlon et laisser mijoter pendant 1 heure, à feu lent.

2. Pendant ce temps, pour préparer la sauce, faire frire l'oignon dans le gras, ajouter le reste des ingrédients et laisser mijoter le tout pendant 20 minutes.

3. Egoutter l'eau de cuisson du jambon. Le recouvrir avec la sauce, laisser mijoter pendant 20 minutes et servir avec du riz bouilli.

TRANCHES DE JAMBON À LA MÉLASSE

- **1½ lb de jambon tranché 1 pouce d'épaisseur**
- **¼ tasse de mélasse**
- **¼ tasse d'eau froide**
- **10 clous de girofle**
- **¼ c. à thé de cannelle**

1. Mettre le jambon dans un plat allant au four. Verser la mélasse sur le jambon et laisser reposer pendant 20 minutes.

2. Verser l'eau autour du jambon et saupoudrer de cannelle, puis le parsemer des clous de girofle. Couvrir et faire cuire dans un four à 325°F. de 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

TRANCHE DE JAMBON WISCONSIN

- **1 tranche de jambon 1" à 2" d'épaisseur**
- **1 c. à thé de moutarde préparée**
- **2 c. à soupe de cassonade ou de sirop d'érable**
- **1 c. à soupe de beurre**
- **3 patates sucrées**
- **1 tasse de crème**
- **Sel et poivre**

1. Enduire la tranche de jambon de la moutarde mélangée avec la cassonade ou le sirop d'érable. Faire dorer dans le beurre, à feu lent.

2. Peler les patates sucrées et les couper en deux. Les placer sur le jambon. Saler et poivrer, et les saupoudrer avec 1 c. à soupe de cassonade.

3. Verser la crème sur le tout. Couvrir. Laisser cuire pendant 40 minutes à feu lent ou jusqu'à ce que le jambon soit tendre.

TRANCHES DE JAMBON FARCIES

Farce :

- **4 tasses de mie de pain fraîche**
- **½ tasse de raisins secs**
- **¼ tasse de cassonade**
- **1 c. à thé de moutarde sèche**
- **¼ tasse de beurre fondu**
- **2 tranches de jambon d'½ pouce d'épaisseur chacune**
- **6 tranches d'ananas**
- **30 clous de girofle**
- **Persil frais**

1. Mélanger la mie de pain, les raisins secs, la cassonade et la moutarde. Verser le beurre fondu sur le tout.

2. Mettre la première tranche de jambon dans un plat, la recouvrir d'une couche égale de farce, puis de la seconde tranche.

3. Piquer les clous de girofle dans le gras de la tranche du dessus.

4. Couper 2 des tranches d'ananas et les placer pour former des pétales sur le dessus du jambon. Mettre 2 tranches d'ananas l'une sur l'autre de chaque côté du jambon. Ne pas couvrir. Laisser cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F. Garnir de persil et servir.

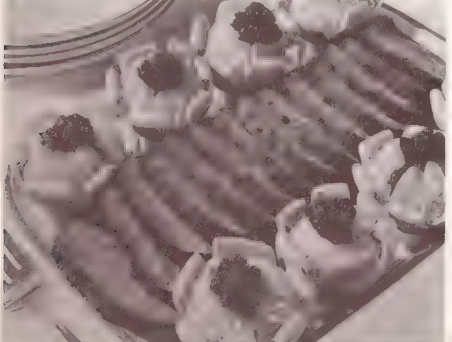
TRANCHE DE JAMBON À LA KENT

- **½ tasse de gelée de cassis**
- **¼ tasse de moutarde préparée**
- **1 tranche de jambon de ½ à 1 pouce d'épaisseur**

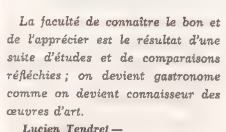
1. Mélanger la gelée de cassis et la moutarde préparée. Mettre la tranche de jambon dans une lèchefrite. Badigeonner le dessus avec une partie du mélange moutarde.

2. Faire griller à 4 pouces de la flamme directe de 5 à 8 minutes. Badigeonner une seconde fois avec le mélange et faire griller 5 minutes supplémentaires. Badigeonner une dernière fois et faire griller 2 minutes de plus, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

3. Mettre sur un plat chaud. Entourer avec des œufs brouillés et servir.



Pain de jambon de ma mère



La faculté de connaître le bon et de l'apprécier est le résultat d'une suite d'études et de comparaisons réfléchies ; on devient gastronome comme on devient connaisseur des œuvres d'art.

Lucien Tendret —

La table au pays de Brillat-Savarin.

PAIN DE JAMBON
(avec jambon cuit)

- 3½ tasses de jambon cuit
- ½ lb de veau haché
- ½ lb de bœuf haché
- 2 tasses de dés de pain
- ¼ c. à thé de sarriette
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 1 œuf, légèrement battu
- ¼ tasse de catsup
- 2 branches de céleri, hachées fin
- ¾ tasse de lait
- 1 oignon moyen, émincé
- 2 c. à soupe de persil
- ½ tasse de cassonade
- 4 tranches d'ananas

1. Hacher les restes d'un jambon cuit. Si nécessaire, pour avoir 3½ tasses de viande, on peut compléter avec du jambon pressé en boîte. On peut aussi utiliser seulement ces viandes en boîte pour faire ce pain. Mettre le jambon dans un grand bol et y ajouter le veau et le bœuf haché. Bien mélanger.

2. Ajouter le pain (il n'est pas nécessaire d'enlever les croûtes) ainsi que la sarriette, le sel, le poivre, l'œuf, le catsup, le céleri, le lait, l'oignon et le persil. Bien mélanger le tout.

3. Saupoudrer la cassonade dans un plat de verre de 9″ x 9″ x 2″ et y poser les tranches d'ananas, puis couvrir du jambon. Bien presser pour que le tout soit très compact et faire cuire pendant 1 heure dans un four pré-chauffé à 350°F.

4. Lorsque le pain de jambon est cuit, le retirer du four et égoutter le gras et le jus accumulé. Démouler et le servir chaud ou froid.



Jambon froid

LE PAIN DE JAMBON DE MA MÈRE

- 1 lb de jambon, non cuit, haché
- 1 lb de longe de porc, haché
- 1 tasse de mie de pain
- 2 œufs, légèrement battus
- 1 tasse de crème sure
- Le jus de 1 citron
- 1 oignon, émincé
- ½ c. à thé de curry
- 1 c. à thé de gingembre moulu
- 1 c. à thé de moutarde sèche
- ¼ c. à thé de paprika
- ¼ c. à thé de muscade

Sauce :

- ½ tasse d'eau
- 1 tasse de vinaigre de cidre
- Le jus de 1 citron
- 1 tasse de cassonade
- 1 c. à thé de moutarde sèche

1. Mettre dans un bol le jambon haché, le porc haché, la mie de pain, les œufs, la crème sure (type commercial), le jus de citron et l'oignon. Bien mélanger et ajouter le curry, le gingembre, la moutarde sèche, le paprika et la muscade. Encore une fois bien mélanger le tout afin de bien incorporer les ingrédients.

2. Former en pain de viande et placer dans une petite lèchefrite. Couvrir et faire cuire pendant 25 minutes dans un four à 325°F. Découvrir et continuer à cuire pendant 35 minutes supplémentaires.

3. Pendant ce temps, préparer la sauce. Mettre dans une casserole l'eau, le vinaigre de cidre, le jus de citron, la cassonade et la moutarde sèche. Faire bouillir le tout à feu lent, pendant 10 minutes.

4. Dix minutes avant la fin de la cuisson augmenter le four à 375°F. Verser la sauce chaude sur le pain et continuer la cuisson. Servir chaud avec la sauce et des pommes de terre en purée.

SALADE AU JAMBON

- **4 oz. de macaroni (½ paquet)**
- **2 pintes d'eau bouillante salée**
- **1½ à 2 tasses de jambon cuit, coupé en dés**
- **2 branches de céleri, coupées en dés**
- **1 oignon, émincé**
- **½ tasse de mayonnaise**
- **¼ tasse de lait ou de crème**
- **1 c. à thé de raifort préparé**
- **1 c. à thé de sel**
- **Poivre au goût**

1. Faire cuire le macaroni de 15 à 20 minutes dans l'eau bouillante salée. Egoutter et rincer à l'eau froide.

2. Ajouter le jambon, le céleri et l'oignon.

3. Mélanger la mayonnaise avec le lait ou la crème, le raifort et les assaisonnements. Ajouter à la salade et bien mêler le tout. Garder au réfrigérateur. Servir dans des tomates évidées ou sur des feuilles de laitue.

PÂTÉ DE JAMBON

- **1 tasse de jambon haché**
- **¼ tasse de mayonnaise**
- **2 c. à soupe de moutarde préparée**
- **2 c. à soupe de sauce Worcestershire**
- **½ c. à thé de paprika**
- **1 c. à soupe de ciboulette ou de petits oignons hachés**

1. Bien mélanger tous les ingrédients. Garder au réfrigérateur. Délicieux comme garniture de biscuits soda ou de sandwich.

POUR UTILISER LES RESTES DE JAMBON

— Utiliser l'os ou la couenne d'un jambon cuit pour remplacer le lard dans la soupe aux pois.

— Mettre la couenne retirée du jambon dans une lèchefrite et faire cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F. Elle deviendra croustillante et se cassera facilement en petits morceaux délicieux avec du pain ou dans une soupe. Garder le gras fondu au réfrigérateur, pour utiliser à la place du saindoux ou dans la pâte à tarte.

— Aux restes du jambon coupés finement, (2 tasses) ajouter 1 tasse de pain sec écrasé et mettre dans un plat à pouding. Verser dessus un mélange fait avec 1 tasse de lait, 1 œuf battu et 1 c. à soupe de moutarde préparée. Faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 350°F. Servir chaud ou froid.

— Hacher les restes de gras enlevé du jambon cuit avec une égale quantité (livre pour livre) de foie d'agneau, de porc ou de veau. Saler, poivrer, ajouter 2 feuilles de laurier et 1 gousse d'ail émincée. Faire cuire pendant 4 heures au bain-marie à feu lent (l'eau doit bouillir légèrement). Passer le tout au presse-purée et verser cette pâte claire dans de petits pots. Réfrigérer jusqu'à ce que ce soit bien pris. Vous aurez ainsi un délicieux foie gras, à peu de frais.

Le prince de Soubise avait un jour l'intention de donner une fête ; elle devait se terminer par un souper, et il en avait demandé le menu.

Le maître d'hôtel se présente à son lever avec une belle pancarte à vignettes, et le premier article sur lequel le prince jeta les yeux fut celui-ci : cinquante jambons. « Eh quoi, Bertrand, dit-il, je crois que tu extravagues ; cinquante jambons ! veux-tu donc régaler tout mon régiment ? — Non, mon prince ; il n'en paraîtra qu'un sur la table ; mais le surplus ne m'est pas moins nécessaire pour mon espagnole, mes blonds, mes garnitures, mes... — Bertrand, vous me volez, et cet article ne passera pas. — Ah ! monseigneur, dit l'artiste pouvant à peine retenir sa colère, vous ne connaissez pas nos ressources ! Ordonnez, et ces cinquante jambons qui vous offusquent, je vais les faire entrer dans un flacon de cristal pas plus gros que le pouce. »

Que répondre à une assertion aussi positive ? Le prince sourit, baissa la tête, et l'article passa.

Brillat Savarin —
La Physiologie du goût.





Table des matières — Pages 177 à 264

Les volailles ... 178
Les poules et les poulets ... 178
Recettes ... 180
La dinde ... 208
Tableau de cuisson ... 209
Recettes ... 210
Les restes de dinde ... 213
L'oie ... 215
Recettes ... 215
Les gibiers ... 216
Le lapin ... 216
Le pigeon ... 217
Le canard ... 218
Le faisan ... 222
Le lièvre ... 226
La bécassine et la bécasse ... 228
La caille ... 229
La sarcelle ... 230
La perdrix ... 230
L'écureuil ... 232
La venaison ... 232
L'orignal ... 232
Le chevreuil ... 233
Le barbecue au jardin ... 236
Recettes : viandes, poissons, légumes, pain, sauces ... 237
Tableau des temps de cuisson ... 247
Les rôtisseries ... 248
Les réchauds ... 253
Les œufs ... 261

LES VOLAILLES



Volailles

On place sous la désignation de volailles, les poules, les chapons, les poulets, les poussins (broilers), les poulets mignons, les pigeons, les dindes, les canards et les oies.

Les poules sont les femelles qui ont commencé à pondre.

Les poulets sont de jeunes poules que l'on engraisse et qui n'ont pas encore pondu.

Les chapons sont de jeunes poulets châtrés, engraissés de moulées fines et gardés dans des espaces restreints afin de les engraisser plus vite et leur donner une chair plus fine et plus blanche.

Les poussins sont enfermés mais sont libres. Ce sont de jeunes poulets de 3 à 4 mois. Leur poids varie de 2 à 3 livres.

Les poulets mignons sont de très jeunes poulets élevés et engraissés par des méthodes très spéciales. Leur poids est généralement de 1 à 1½ livre.

Les jeunes pigeons, appelés pigeonneaux (squabs) sont plus tendres et plus fins que les pigeons. On braise un pigeon, mais on peut faire rôtir ou cuire à la casserole le pigeonneau.

La dinde doit avoir la peau blanche et fine. La femelle est plus délicate que le mâle. Son poids varie entre 6 et 24 livres.

MANIÈRE DE VIDER UNE VOLAILLE

Couper avec des ciseaux le bas ventre, sur le côté, juste assez pour pouvoir y glisser deux doigts. Inciser le cou. Il suffit alors, par l'incision du cou, de tirer pour faire venir d'un seul coup le tube digestif, et par l'incision du bas ventre, on retire ce qui reste.

On jette l'intestin. On ouvre le gésier et on enlève la membrane intérieure avec les débris d'aliments qu'elle contient. On retire avec précaution le foie, qu'il faut débarrasser de la vésicule biliaire, car elle donne un goût amer à toute la volaille. Puis on lave l'intérieur de la volaille à l'eau courante. On lave et nettoie le cœur, le foie et le gésier.

Si la graisse est trop abondante, comme c'est le cas pour les poules et les chapons gras, l'enlever, la faire fondre à feu lent et s'en servir pour cuisiner d'autres plats.

CONNAISSANCES UTILES

La poule s'apprête bouillie, braisée ou en fricassée.

— Une poule bouillie de 5 lbs doit donner environ 2 lbs de viande, 4 à 5 chopines de bon consommé de poulet concentré, et à peu près 1 lb de gras de poule, excellent pour la friture et la préparation des sauces.

— Les poulets de 3 à 5 lbs et les poussins de 1½ à 3 lbs sont ceux qu'on utilise pour rôtir, griller et frire à la poêle ou en grande friture.

— Les chapons de 5 à 8 lbs sont les plus fins et les plus tendres pour rôtir ou braiser, par contre, bouillis ils perdent leur saveur.

— Un poulet de 2 à 3 lbs doit donner 4 portions individuelles si on le coupe en 4 parties comprenant les deux portions de cuisses et les deux portions d'ailes.

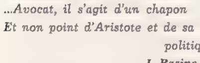
— Un poulet rôti de 4 ou 5 lbs doit donner 5 ou 6 portions. Il faut le dépecer comme suit : les deux arrière-cuisses séparées des cuisses, les deux ailes, et enfin les deux parties supérieures de la poitrine enlevée d'une pièce et coupée ensuite en deux parties ou taillée en tranches minces.

— Pour dépecer un chapon ou une dinde, enlever seulement les ailes et tailler des tranches minces à même la poitrine. Dépecer les arrière-cuisses et les cuisses à même la volaille.

— Sauf pour dégeler et dans ce cas il faut la laisser envelopper, ne jamais tremper la volaille dans l'eau froide. La laver à l'eau courante et bien l'assécher.

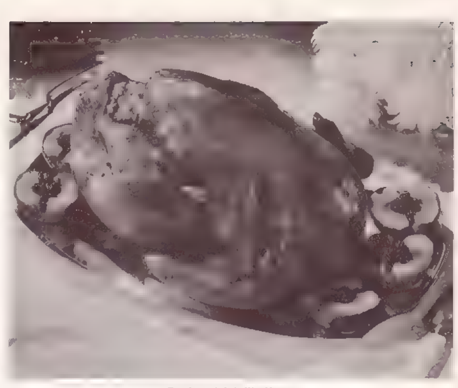
— Dégeler complètement toute volaille congelée avant de la faire rôtir.

— Pour dégeler une dinde, il faut compter 5 heures par livre, quand on la prend enveloppée dans le congé-



...Avocat, il s'agit d'un chapon
Et non point d'Aristote et de sa politique.

J. Racine — Les plaideurs.



Poulet rôti à l'italienne

lateur et qu'on la met telle quelle au réfrigérateur. Pour dégeler plus rapidement, placer la dinde enveloppée dans une grande bassine d'eau froide. Retirer de l'intérieur le gésier et le cou dès que la dinde est suffisamment dégelée, si vous désirez la dégeler le plus vite possible.

— Pour dégeler une poule ou un gros poulet, il faut compter 2 heures par livre au réfrigérateur et 20 minutes par livre à l'eau froide.

— Pour griller un poulet au four ou au « barbecue », il faut l'ouvrir par le milieu du dos, de la manière qui suit : poser le poulet à plat sur la poitrine, introduire la pointe d'un bon couteau à dépecer près du cou et inciser d'une extrémité à l'autre en suivant la ligne du dos. Enlever les côtes et aplatir le poulet à l'aide d'un rouleau à pâte.

— Avant la cuisson, quel que soit le mode employé, frotter une volaille complètement avec un morceau de citron, afin de lui garder sa chair blanche, et ensuite avec une noix de muscade pour accentuer sa saveur.

— Avant de rôtir la volaille, badigeonner toujours la poitrine et les cuisses avec un mélange fait de 3 c. à soupe de beurre ou toute autre graisse de votre choix et 1 c. à thé de moutarde sèche, pour retenir les jus et sucs nutritifs de la volaille à l'intérieur et l'empêcher de s'assécher à la cuisson.

— Ne pas mettre d'eau dans la lèchefrite ni avant, ni pendant la cuisson.

— Ne pas couvrir la lèchefrite pendant le rôtissage.

— Saler la volaille à l'intérieur et à l'extérieur avant la cuisson.

— Ne pas trop bourrer une volaille farcie. Le riz et la chapelure augmentent de volume pendant la cuisson.

— Ne pas réchauffer un reste de poulet rôti dans sa sauce, car cela durcit les chairs. L'envelopper dans un papier d'aluminium et réchauffer dans un four préalablement chauffé à 500°F. de 20 à 30 minutes suivant la grosseur de la pièce. Il est préférable de badigeonner les restes du poulet avec du beurre doux avant de les envelopper. Faire chauffer le reste de sauce à part.

— On sert la poule bouillie avec une sauce blanche faite en partie avec du lait et le bouillon de cuisson de la poule, ou avec une sauce aux œufs ou au persil.

— Avec la poule bouillie, servir de préférence du riz, plutôt que des pommes de terre.

— Ne pas faire bouillir une poule rapidement. Laisser mijoter à couvert. Le temps de cuisson varie de 45 minutes à 3 heures suivant l'âge de la poule.

— On doit farcir une volaille peu de temps avant la cuisson. On peut toutefois préparer la farce, la mettre dans un bol et la réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser.

— Pour connaître le rendement du poulet, une fois cuit, compter 1 lb de poulet non cuit pour chaque tasse de poulet cuit.

Exemple : un jeune poulet de 3 lbs donnera à peu près 3 tasses de poulet cuit.

POULET RÔTI SANS FARCE

1 poulet de 4 à 5 livres
3 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de moutarde sèche
1 petit oignon, coupé en deux
¼ de c. à thé de thym
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre

1. Nettoyer le poulet. Mettre dans la cavité l'oignon, le thym, le sel, le poivre et le ficeler. Placer dans une lèchefrite.

2. Mettre le beurre en crème avec la moutarde sèche, en badigeonner le poulet.

3. Faire rôtir dans un four à 375°F. 25 minutes par livre. Le poulet cuit de cette façon ne demande aucun arrosage. Ne pas couvrir la lèchefrite, ne pas ajouter d'eau, le poulet aura une peau croustillante, une chair tendre et juteuse.

4. **Comment faire la sauce :** Retirer le poulet cuit de la lèchefrite. Placer celle-ci à feu vif. Porter la graisse à forte ébullition. Ajouter, soit une boîte de consommé non dilué, soit ½ tasse de crème froide. Remuer à feu vif, en grattant bien le fond, sans toutefois laisser bouillir. Servir dans une saucière.

POULET RÔTI FARCI AUX POMMES DE TERRE

1 poulet de 5 à 6 livres
3 oignons moyens
1 petite pointe d'ail
4 c. à soupe de beurre ou de gras fondu
4 tasses de pommes de terre, cuites et écrasées
1 c. à thé de sarriette
Sel et poivre

1. Passer au hache-viande le cœur, le gésier, le foie du poulet, les oignons et l'ail.

Faire frire pendant quelques minutes dans le beurre ou le gras fondu.

2. Ajouter ce mélange aux pommes de terre cuites et écrasées. Aromatiser avec la sarriette. Sel et poivre au goût. Farcir le poulet de ce mélange.

3. Faire rôtir de la même manière que le poulet non farci.

POULET RÔTI À L'ITALIENNE

1 poulet de 5 à 6 livres
3 tasses de nouilles cuites
½ livre de champignons, tranchés mince
1 tasse de fromage, râpé
¼ tasse de lait ou crème
1 c. à soupe de sel
Poivre au goût

La sauce :

2 c. à soupe de farine
1 tasse de lait froid
½ tasse de fromage, râpé

1. Mélanger les nouilles cuites, les champignons, la tasse de fromage râpé, le lait ou la crème, le sel et le poivre. Farcir le poulet de ce mélange.

2. Faire rôtir de la même manière que le poulet non farci.

3. Retirer le poulet cuit de la lèchefrite.

Pour la sauce, ajouter la farine à la graisse, remuer et verser le lait froid. Faire cuire jusqu'à ce que la sauce soit lisse et crémeuse, en remuant presque sans arrêt. Ajouter la ½ tasse de fromage râpé. Continuer à cuire en brassant, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir dans une saucière.

POULE RÔTIE AU FOUR

1. Saler et poivrer une poule ou un coq de 5 à 7 livres à l'intérieur et à l'extérieur. Frotter fortement avec une moitié de citron ou badigeonner avec du vinaigre de cidre.

2. Beurrer les ailes et la poitrine avec de la graisse de bacon ou du beurre. Ficeler les pattes. Placer sur un papier d'aluminium et bien envelopper.

3. Mettre dans une lèchefrite. Faire cuire de 3 à 4 heures dans un four à 350°F.

4. Pour faire dorer la poule, la retirer du papier d'aluminium quand la cuisson est terminée. La mettre dans la lèchefrite avec le jus contenu dans le papier et faire dorer dans le four à 450°F. pendant environ 20 minutes, en arrosant 3 ou 4 fois pendant la cuisson.

POULET FRIT À L'AMÉRICAINE

1 poulet de 2 à 2½ livres
1 tasse de lait
½ c. à thé de sel
Une pincée de basilic ou d'estragon
¼ c. à thé de poivre
¼ c. à thé de paprika
1 ou 2 échalotes, émincées
¼ tasse d'huile à salade

La sauce :

2 c. à soupe de farine
½ tasse de persil frais, émincé

1. Couper le poulet en deux en commençant par le dos. S'il est laissé entier, ne fendre que le dos et l'étendre à plat. Laver l'intérieur et l'extérieur avec un chiffon imbibé de vinaigre ou de jus de citron et faire tremper pendant 2 heures dans le mélange suivant : lait, sel, basilic ou estragon, poivre, paprika et échalotes. Placer le poulet dans le mélange, la peau touchant le fond (pour empêcher le poulet de s'assécher durant la cuisson).

2. Bien égoutter et saupoudrer de farine.

3. Faire chauffer l'huile (ou graisse végétale) dans un poêlon assez grand pour pouvoir remuer facilement le poulet. Placer le poulet dans cette graisse chaude, et, à feu moyen, faire frire pendant 5 minutes le côté des os d'abord, puis pendant 5 minutes l'autre côté. Baisser le feu, couvrir le poêlon et laisser cuire pendant 20 minutes à feu lent en retournant le poulet au bout de 10 minutes.

4. Le temps de cuisson écoulé, retirer le poulet du gras et préparer la sauce au lait comme suit : au gras du poêlon, ajouter la farine et remuer à feu vif, jusqu'à ce que la farine soit d'un brun pâle. Ajouter 1 tasse du lait dans lequel le poulet a trempé. Continuer à cuire, en brassant pour épaissir. Laisser mijoter pendant quelques instants et servir. Pour une sauce persillée, ajouter ½ tasse de persil frais, émincé.

POULET FRIT POUR QUARANTE

10 poulets de 2½ à 3 lbs chacun
3 tasses de farine tout-usage
3 c. à soupe de sel
1 c. à thé de poivre
1 c. à thé de curry
1 c. à soupe de paprika
1 c. à thé de thym
2 tasses d'huile à salade

1. Couper chaque poulet en quatre. Mélanger la farine, le sel, le poivre, le curry, le paprika et le thym. Rouler chaque morceau de poulet dans ce mélange pour bien le fariner.

2. Diviser l'huile dans 2 ou 3 grands poêlons. Faire chauffer et y faire dorer les morceaux de poulet des deux côtés, en ajoutant de l'huile si nécessaire.

3. A mesure que les morceaux de poulet sont dorés, les placer dans une grande lèchefrite. Couvrir et faire cuire dans un four chauffé à 375°F. pendant 1½ heure ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

QUANTITÉ DE SAUCE BARBECUE REQUISE POUR 10 OU 100 PORTIONS

2 ou 3 poulets donnent de 4 à 6 portions (moitiés de poulet)

5 poulets donnent 10 portions (moitiés de poulet)

50 poulets donnent 100 portions (moitiés de poulet)

	4 à 6 portions	10 portions	100 portions
Beurre	½ tasse	½ livre	4 livres
Vinaigre de cidre	1 tasse	2 tasses	16 tasses
Sel	1 c. à thé	1 once	¼ tasse
Paprika	½ c. à thé	½ once	6 onces
Thym	¼ c. à thé	2 c. à thé	4 onces
Eau	¼ à ½ tasse	2 tasses	18 tasses

1. Porter les ingrédients à ébullition et laisser mijoter pendant 5 minutes à feu lent.

2. Utiliser cette sauce pour arroser les poulets qui grillent chaque fois qu'ils sont retournés. Il est préférable de garder la sauce chaude pendant l'utilisation.

JEUNE POULET À LA CLAMART

1 jeune poulet de 2 livres
3 échalotes, émincées
3 c. à soupe de beurre
2 livres de pois verts, écossés
1 tête de laitue ciselée
8 petits oignons entiers
1 tasse de crème de table
1 c. à soupe de sherry

1. Piquer le poulet avec les échalotes, du sel et du poivre. Ficeler et dorer au beurre.

2. Lorsque bien doré, mettre dans une cocotte avec les pois verts préalablement bouillis pendant 20 minutes. Ajouter la tête de laitue, les petits oignons et la crème. Saler et poivrer au goût. Parfumer avec le sherry.

3. Couvrir et faire cuire pendant 1 heure dans un four à 375°F.

POULET CHASSEUR

1 poulet de 2 à 3 livres
1 tasse de lait
2 c. à soupe de beurre
Paprika
1 c. à thé de gelée de raisins ou de pommes
Sel, cayenne, estragon
4 c. à soupe de crème
2 c. à soupe de sherry ou brandy

1. Nettoyer et couper le poulet en deux. Faire tremper pendant 1 heure dans le lait.

2. Saupoudrer de paprika et brunir dans le beurre. Placer sur chaque moitié de poulet 1 c. à thé de gelée de raisins ou de pommes. Saupoudrer de sel, cayenne, estragon au goût. Ajouter la crème, le sherry ou le brandy.

3. Couvrir et faire mijoter jusqu'à ce que le poulet soit tendre, pendant environ 30 minutes. Faire la sauce avec le lait dans lequel le poulet a trempé de la même manière que pour le poulet frit à l'américaine. Les perdrix et les pigeons se font de la même manière. Seule la cuisson diffère. Il faut 1½ heure pour les perdrix et 45 minutes pour les pigeons.

POULET CHASSEUR À L'ITALIENNE

1 poulet de 3 à 4 livres
3 c. à soupe de beurre
1 gousse d'ail, émincée
3 échalotes, émincées
½ tasse de consommé
½ tasse de vin blanc
1 c. à soupe de purée de tomates
½ tasse de persil, émincé
¼ c. à thé de thym
¼ c. à thé de marjolaine
½ lb de champignons

1. Couper le poulet en morceaux individuels. Faire chauffer le beurre, y faire dorer l'ail et l'échalote. Lors-

qu'ils sont dorés, les retirer du beurre avec une écumoire. Faire dorer le poulet dans ce beurre à feu moyen.

2. Ajouter le consommé, le vin blanc, la purée de tomates, le thym et la marjolaine. Saler et poivrer au goût. Couvrir et laisser mijoter à feu lent, à peu près pendant 1 heure, ou faire cuire au four à 350°F. pendant le même temps.

3. Pour servir, mettre le poulet sur un plat chaud, le saupoudrer de persil émincé et entourer avec les champignons frits au beurre pendant 2 à 3 minutes à feu vif.



JEUNES POULETS AU SIROP D'ÉRABLE

- 2 jeunes poulets de 2½ livres chacun
- 4 c. à soupe de farine
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 4 c. à soupe de beurre
- 2 oignons, tranchés mince
- Une pincée d'anis
- Une pincée de sarriette
- Sirop d'érable
- ½ tasse d'eau

1. Couper les poulets en quatre. Rouler chaque morceau dans la farine, le sel et le poivre, mélangés. Faire dorer au beurre, dans un poêlon, à feu moyen.

2. A mesure que les morceaux sont dorés, les placer dans une lèchefrite. Frire les oignons dans la graisse restant du poulet. Verser sur le poulet.

3. Saupoudrer avec l'anis et la sarriette. Verser 1 c. à thé de sirop d'érable sur chaque morceau de poulet.



Poulet chasseur à l'italienne

4. Rincer le poêlon avec l'eau. Verser sur le poulet. Faire cuire pendant 40 minutes, sans couvrir, au four à 350°F.

POULETS À LA MODE DE CAEN

- 2 jeunes poulets de 2 à 2½ livres chacun
- Sel, poivre et farine
- 4 c. à soupe de beurre
- 1 tasse de crème

1. Couper les poulets en deux ou les laisser entiers fendus par le dos et aplatis. Les placer dans une lèchefrite. Saler et poivrer. Les saupoudrer légèrement de farine, et mettre sur chacun une cuillerée à thé de beurre.

2. Faire chauffer le four à 400°F. Y mettre les poulets à découvert et les faire cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.

3. Réduire la chaleur à 350°F. Couvrir la lèchefrite et faire cuire pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que les poulets soient tendres. Il est quelquefois nécessaire d'ajouter du liquide pendant la cuisson. Utiliser moitié lait, moitié crème. Lorsque la cuisson est terminée, le liquide doit être complètement absorbé par les poulets. Servir avec des nouilles très fines persillées.

POULET DIVAN

- 1 poulet de 3 livres
- 2 tasses d'eau
- Sel et poivre
- 2 boîtes de brocoli congelé
- 2 c. à soupe de beurre
- 3 c. à soupe de farine
- ½ tasse de bouillon de poulet
- ½ tasse de crème
- 2 c. à soupe de sherry
- Fromage râpé (Parmesan si possible)

1. Faire mijoter le poulet, couvert, pendant 1 heure dans l'eau, le sel et le poivre. Retirer le poulet du bouillon. Enlever les os de la viande. Couper la viande en assez gros morceaux.

2. Faire cuire le brocoli, l'égoutter et le mettre dans le fond d'une lèchefrite peu profonde. Mettre les morceaux de poulet sur le brocoli.

3. Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine, le bouillon du poulet et la crème. Lorsque la sauce est bien crémeuse, ajouter le sherry. Verser la sauce sur le poulet. Saupoudrer avec le fromage râpé. Faire cuire pendant environ 15 minutes au four à 400°F. Servir.

POULET EN ROBE DORÉE

1 poulet de 3 lbs
¼ tasse de farine tout-usage
Huile à salade
1½ tasse de farine tout-usage
2 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
2 œufs
¾ tasse de lait
1½ c. à soupe d'huile à salade

1. Couper le poulet en morceaux individuels. Rouler dans le ¼ de tasse de farine.

2. Faire chauffer assez d'huile dans un poêlon pour qu'il y en ait 2 pouces d'épaisseur, (à 350°F. au thermomètre). Faire chauffer le four à 300°F.

3. Préparer la pâte: tamiser la farine avec la poudre à pâte, le sel et le poivre. Battre les œufs avec le lait et l'huile à salade. Ajouter au mélange de la farine et bien brasser le tout : la consistance est celle d'une pâte à crêpe épaisse.

4. Tremper les morceaux de poulet enfarinés un par un dans la pâte et les placer dans l'huile chaude. Faire frire à feu moyen de 18 à 20 minutes, en retournant plusieurs fois pendant la cuisson. Egoutter sur papier brun. Garder le poulet déjà frit au four chaud pendant que le reste cuit.



Poulet divan

POULET FRIT EN SAUCE CRÈME

1 poulet de 3 lbs
½ tasse de farine tout-usage
1 c. à thé de glutamate de monosodium
2½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
¼ c. à thé de thym ou de sarriette
1 tasse de lait
½ tasse de crème
⅔ tasse de consommé

1. Couper le poulet en morceaux individuels. Mélanger la farine, le glutamate, le sel, le poivre et le thym ou la sarriette. Mélanger le lait et la crème dans un bol. Faire tremper les morceaux de poulet dans le lait et les rouler ensuite dans la farine.

2. Faire chauffer ½ pouce d'épaisseur d'huile ou de graisse végétale, dans un poêlon. Mettre le poulet et le faire frire à feu moyen, pendant 15 minutes, retourner et frire encore pendant 15 minutes. Mettre le poulet cuit sur un plat chaud.

3. Ne garder que 2 c. à soupe de gras dans le poêlon. Ajouter 2 c. à soupe de farine et ½ c. à thé de sel. Bien mélanger, ajouter le consommé et le reste du liquide dans lequel le poulet a trempé. Faire cuire à feu moyen, en brassant sans arrêt jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et crémeuse. Vérifier l'assaisonnement, et verser sur le poulet.

POULET PANÉ, CUIT AU FOUR

- 1 poulet de 3 lbs
- ½ tasse de farine tout-usage
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- ½ c. à thé d'estragon, de thym, ou de curry
- ½ tasse de beurre fondu ou margarine

1. Faire chauffer le four à 400°F. Couper le poulet en morceaux individuels.

2. Dans un sac en papier, mettre la farine, le sel, le poivre, l'estragon, le thym ou le curry. Ajouter les morceaux de poulet. Fermer le sac et agiter bien le tout afin d'enrober complètement de farine les morceaux de poulet.

3. Mettre les morceaux dans une lèchefrite, les uns à côté des autres. Verser le beurre fondu sur le poulet. Couvrir.

4. Faire cuire pendant 30 minutes dans le four à 400°F. Découvrir et laisser cuire de 15 à 20 minutes de plus, ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre et doré.



Poulet frit en sauce crème

POULET À LA CIBOULETTE

- 1 poulet de 2 à 3 livres
- 1 noix de muscade
- 3 c. à soupe de beurre
- ½ c. à thé d'estragon
- ¼ tasse de vin blanc, plutôt sec
- ¼ tasse de crème
- 1 tasse de ciboulette, émincée, ou ½ tasse d'échalotes vertes, émincées

Garniture :

- 1 tasse de riz à longs grains
- 3 carottes moyennes, râpées
- 2 tasses de consommé
- 1 c. à soupe de beurre



Poulet pané cuit au four



Poulet grillé au four — sauce barbecue

1. Nettoyer le poulet et le couper en quatre. Frotter chaque morceau avec la noix de muscade (passer de temps en temps la noix de muscade sur la râpe pour en faire sortir l'huile).

2. Faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette, dans un poêlon de fonte émaillée. Y faire dorer les morceaux de poulet à feu moyen.

3. Saler, poivrer au goût et les saupoudrer d'estragon. Ajouter le vin blanc et la crème. Porter juste à ébullition. Couvrir et faire mijoter pendant 20 minutes à feu lent.

4. Après 20 minutes, découvrir, ajouter les échalotes ou la ciboulette et laisser mijoter sans couvrir encore de 20 à 30 minutes, toujours à feu lent. Porter le consommé à ébullition. Laver le riz et l'ajouter au consommé, ainsi que les carottes pelées et râpées. Faire cuire de 12 à 14 minutes à feu moyen. Ajouter un morceau de beurre au moment de servir et vérifier l'assaisonnement.

POULET FRIT AU BACON

1 poulet à griller
Farine, sel et poivre
Paprika
Thym ou estragon
8 à 10 tranches de bacon, taillées en carrés
2 tasses d'eau
1 feuille de laurier
Persil ou ciboulette

1. Couper le poulet en portions individuelles. Rouler les morceaux dans la farine assaisonnée de sel et de poivre et aromatisée de paprika ainsi que de thym ou d'estragon.

2. Placer les carrés de bacon dans un poêlon à frire, froid. Mettre les morceaux de poulet sur le bacon. Ne pas couvrir. Faire cuire à feu doux pendant 1 heure en tournant les morceaux de poulet après 30 minutes de cuisson. Finir la cuisson sans les retourner.

3. Faire un bouillon avec les abats, le bout des ailes, le cou, la graisse et la peau enlevées du poulet, l'eau, le sel, le poivre et la feuille de laurier. Faire mijoter à couvert pendant 1 heure.

4. Lorsque le poulet est cuit, le retirer du poêlon. Ajouter 2 c. à soupe du reste de farine utilisée pour enrober le poulet à la graisse qui reste dans le poêlon. Ajouter le bouillon coulé. Faire bouillir pendant quelques minutes en brassant sans arrêt jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse et lisse. Ajouter du persil ou de la ciboulette émincée et servir dans une saucière pour accompagner le poulet.

POULET GRILLÉ AU FOUR À LA SAUCE BARBECUE

1 ou 2 poulets à griller

La sauce :

1 gousse d'ail, émincée
1½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
3 échalotes, émincées
2 c. à thé de moutarde préparée
1 c. à thé de moutarde sèche
¼ tasse de cassonade
Le jus d'un citron
3 c. à soupe de sauce Worcestershire
1 boîte de soupe aux tomates, non diluée

1. Fendre le poulet en deux par le dos. Le placer dans une lèchefrite, la peau touchant le fond.

2. Faire fondre 2 c. à soupe de beurre, ajouter 1 c. à thé de paprika, ½ c. à thé de basilic ou d'estragon et 1 c. à thé de sel. Badigeonner le poulet avec le beurre. Mettre dans le four à 5 ou 6 pouces de la source de chaleur. Faire griller pendant 25 minutes. Tourner et griller de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien doré et tendre. Pendant les 10 dernières minutes de cuisson, arroser le poulet plusieurs fois avec la sauce barbecue. Verser le reste dans la lèchefrite. Pour faire la sauce, mélanger les ingrédients, battre quelques instants et utiliser.

POULET AU CURAÇAO

- **1 poulet de 2½ à 3 livres**
- **3 c. à soupe de beurre**
- **1 tasse de jus d'orange**
- **Un morceau de zeste d'orange**
- **1 c. à thé de gingembre moulu**
- **4 échalotes, émincées**
- **½ c. à thé d'ail en poudre**
- **1 c. à thé de sel**
- **Une pincée de poivre**
- **¼ tasse de Curaçao**

1. Couper le poulet en morceaux individuels. Le faire dorer dans le beurre. Au fur et à mesure que les morceaux sont dorés, les placer dans une lèchefrite.

2. Ajouter le reste des ingrédients au poulet. Couvrir et faire cuire dans un four à 375°F. pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

3. Au goût, épaissir la sauce avec 1 c. à soupe de fécule de maïs délayée dans 2 c. à soupe d'eau froide.

POULET EN COCOTTE

- **1 poulet de 2½ à 3 livres**
- **3 c. à soupe de beurre**
- **1 oignon, haché**
- **¼ tasse de vin blanc**
- **Une pincée de basilic**
- **Une pincée de thym**
- **Sel et poivre au goût**
- **½ tasse de crème sure ou de crème riche**

1. Couper le poulet en quatre. Faire fondre le beurre dans une cocotte de fonte émaillée, y faire dorer le poulet et l'oignon.

2. Ajouter le vin blanc, le basilic et le thym. Saler et poivrer au goût. Couvrir et faire mijoter pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

3. Juste au moment de servir, ajouter la crème, chauffer sans laisser bouillir.

POULETS BARBECUE EN CASSEROLE

- **2 poulets de 2 à 3 livres**
- **¼ livre de beurre**
- **3 pointes d'ail, émincées**
- **1 oignon, émincé**
- **1 tasse de catsup**
- **2 c. à soupe de sauce piquante**
- **¼ tasse de vinaigre de cidre**
- **¼ tasse de sucre**
- **1 c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de glutamate de monosodium**
- **½ tasse d'eau**
- **½ c. à thé de sarriette ou d'estragon**

1. Couper les poulets en quatre. Les faire dorer dans un poêlon avec du beurre fondu. Egoutter et placer dans une lèchefrite.

2. Au beurre du poêlon, ajouter l'ail, l'oignon, le catsup, la sauce piquante, le vinaigre de cidre, le sucre, le sel, le glutamate, l'eau et la sarriette ou l'estragon. Verser ce mélange sur le poulet.

3. Couvrir et faire cuire dans un four à 350°F. pendant 1¼ heure. Arroser 3 ou 4 fois pendant la cuisson. Servir avec du riz bouilli ou des nouilles.

POULET À LA TOSCA

- **1 poulet de 2½ lbs cuit ou un reste de poulet**
- **1 c. à soupe de beurre**
- **2 tasses de sauce aux champignons**
- **Chapelure**
- **Fromage râpé**
- **3 tasses de riz cuit**

1. Garnir une cocotte généreusement beurrée avec le riz. Recouvrir avec l'épaisseur désirée de poulet cuit (ou de poule bouillie), coupé en dés.

2. Verser sur le tout 2 tasses de sauce aux champignons. Saupoudrer de chapelure et de fromage râpé, garnir de quelques dés de beurre. Faire dorer au four à 400°F. pendant 25 minutes.

BOUCHÉES DE POUSSIN

- **1 jeune poulet de 2 à 3 lbs**
- **½ tasse de farine**
- **1 c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **1 c. à thé de paprika**
- **½ c. à thé de glutamate de monosodium**
- **1 c. à thé de curry**
- **½ tasse de beurre**
- **1 tasse d'oignons, émincés**

1. Couper le poulet en morceaux de 1 pouce environ.

2. Mélanger dans une grande assiette la farine, le sel, le poivre, le paprika, le glutamate et le curry. Rouler les morceaux de poulet dans ce mélange.

3. Faire fondre le beurre dans une lèchefrite. Y mettre les morceaux de poulet, les uns à côté des autres, la peau touchant le fond. Recouvrir avec les oignons, légèrement frits. Faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 400°F. Servir chaud ou tiède.

POULET SAUCE IVOIRE

1 poulet de 4 à 5 livres
1 oignon, coupé en quatre
1 carotte, tranchée
3 branches de céleri
1 c. à soupe de sel
½ c. à thé de poivre
1 pincée de thym
½ c. à thé d'estragon
1 tasse d'eau par livre de poulet
Persil ou cresson

La sauce :

3 c. à soupe de beurre ou de gras
4 c. à soupe de farine
2 c. à soupe de crème ou dessus du lait
1 c. à thé de beurre
½ c. à thé d'estragon, de basilic ou de thym
Sel et poivre

1. Placer dans une casserole le poulet avec l'oignon, la carotte, le céleri, le sel, le poivre, le thym et l'estragon. Ajouter l'eau.

2. Couvrir et faire cuire lentement jusqu'à ce que le poulet soit tendre, de 40 à 60 minutes.

3. Servir avec la sauce ivoire préparée comme suit : faire fondre dans un poêlon le beurre ou la graisse obtenue en dégraissant le bouillon. Ajouter la farine en remuant. Bien mélanger. Ajouter le bouillon du poulet. Brasser à feu moyen jusqu'à ce que la sauce soit lisse et crémeuse. Ajouter la crème petit à petit en remuant sans arrêt. Retirer du feu et ajouter le beurre. Cela s'appelle beurrer une sauce, pour la rendre plus veloutée et plus savoureuse. Aromatiser avec l'estragon, le basilic ou le thym selon votre goût. Saler et poivrer.

4. Placer le poulet dans une couronne de riz. Verser la sauce sur le poulet. Garnir de cresson ou de persil.



Poulet sauce ivoire

PÂTÉ DE POULET

1 poule de 5 à 6 livres
1 c. à soupe de sel
¼ c. à thé de poivre
Quelques branches de céleri
1 oignon, tranché mince
¼ c. à thé de thym ou de sarriette
1 feuille de laurier
1 livre de carottes, coupées en rondelles d'un pouce d'épaisseur
2 tasses de céleri, coupé en biais
12 à 24 petits oignons blancs
2 c. à soupe de beurre
½ lb de champignons, coupés en 4
¾ tasse de beurre
¾ tasse de farine
3 tasses de lait
3 tasses de bouillon de poulet
1 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe de persil, haché

1. Placer la poule dans une grande casserole avec le sel, le poivre, le céleri, l'oignon, le thym ou la sarriette et la feuille de laurier. Recouvrir d'eau chaude. Couvrir et faire mijoter jusqu'à ce que la poule soit tendre.

2. Retirer la poule du bouillon, enlever la peau et couper la viande en morceaux d'un pouce d'épaisseur (la poule doit être assez cuite pour que la viande se sépare facilement des os). Placer dans un bol et recouvrir de bouillon chaud. Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant 12 heures.

3. Faire cuire à l'eau bouillante la livre de carottes coupées en rondelles d'un pouce d'épaisseur et le céleri, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, sans être trop cuits.

4. Faire cuire les petits oignons à l'eau bouillante salée de 15 à 20 minutes.

5. Faire dorer les champignons dans le beurre, à feu vif, pendant 2 minutes.

6. Retirer la poule du consommé en gelée et faire bouillir le bouillon jusqu'à ce qu'il soit réduit à 3 tasses.

7. Faire fondre ¾ tasse de beurre dans une grande casserole. Ajouter la farine. Remuer pour bien mélanger puis ajouter le lait et les 3 tasses de bouillon de poulet réduit. Faire cuire en remuant sans arrêt jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et crémeuse.

8. Ajouter les légumes cuits, les champignons, le poulet, le jus de citron, et le persil haché. Faire chauffer quelques minutes et vérifier l'assaisonnement.

9. Verser dans un plat à pâté. Recouvrir d'une pâte de votre choix. Faire cuire de 40 à 50 minutes dans un four à 400°F. Tout peut être cuit et préparé la veille, mais il ne faut assembler le pâté qu'au moment de le faire cuire. Il n'est pas nécessaire de réchauffer les légumes, la sauce, etc.



Pâté de poulet

POULET DE LA VALLÉE D'AUGE

1 poulet de 4 à 5 livres
3 c. à soupe de beurre
2 oignons moyens, émincés
2 pointes d'ail, écrasées
6 pommes, pelées et tranchées
2 tasses de céleri, émincé
Sel et poivre
1 c. à soupe de farine
1 tasse de vin blanc ou de jus de pommes
½ c. à thé de basilic

1. Faire dorer le poulet entier ou coupé en portions individuelles dans le beurre.

2. Lorsque bien dorés, retirer les morceaux de poulet et ajouter au beurre les oignons, l'ail, les pommes, le céleri, le sel et le poivre. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes à feu moyen.

3. Ajouter la farine et le vin blanc, le sel, le poivre et le basilic. Remettre le poulet dans cette sauce et faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que le poulet soit bien tendre.

POULET ÎLE DE FRANCE

1 poulet de 4 à 5 livres
3 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de lardons de lard salé
1 gros oignon, tranché très mince
½ pointe d'ail, écrasée
5 branches d'estragon frais ou 1 c. à thé d'estragon séché

La sauce :

3 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de farine
1 tasse de lait
Nouilles persillées

1. Couper le poulet en portions individuelles. Dorer dans le beurre et les lardons. Ajouter l'oignon, l'ail,



Poulet Ile de France

l'estragon frais ou sec. Couvrir la casserole et laisser mijoter à feu lent, pendant ¾ d'heure.

2. Préparer une sauce blanche avec le beurre, la farine, le lait et 1 tasse de la cuisson égouttée du poulet. Compléter avec du lait ce qu'il pourra manquer de jus de cuisson. Faire cuire le tout jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et crémeuse.

3. Verser sur le poulet et laisser mijoter pendant 20 minutes. Servir dans une couronne de nouilles persillées.

POULET À LA SUISSE

- **1 poulet de 4 à 6 livres**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **½ tasse de vin blanc ou ½ tasse de consommé**
- **Un bouquet de persil, émincé**
- **2 échalotes, émincées**
- **1 pointe d'ail, émincée**
- **2 clous de girofle**
- **½ feuille de laurier**
- **¼ c. à thé de basilic**
- **Sel et poivre**
- **1 c. à soupe de farine**
- **2 c. à soupe d'eau froide**
- **½ lb de Gruyère, râpé**

1. Couper le poulet en morceaux individuels. Faire dorer les morceaux dans le beurre.

2. Mouiller avec le vin blanc ou le consommé. Aromatiser avec le persil, les échalotes, l'ail, les clous de girofle, le laurier, le basilic, le sel et le poivre. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure à feu lent ou jusqu'à ce que le poulet soit bien tendre. Retirer le poulet du jus.

3. Si le liquide de la cuisson est trop diminué, ajouter du lait jusqu'à ce qu'il y en ait une tasse en tout. Epaissir le jus avec la farine délayée dans l'eau. Faire cuire jusqu'à léger épaississement.

4. Mettre la moitié de cette sauce dans un plat en pyrex. Saupoudrer de gruyère râpé. Etendre les morceaux de poulet dans le plat, recouvrir avec le reste de sauce et saupoudrer du reste de gruyère râpé.

5. Faire dorer pendant 20 minutes dans un four à 450°F.

POULET BONNE FEMME

- **1 jeune poulet de 2 à 4 livres**
- **½ tasse de lard salé, coupé en dés**
- **20 petits oignons**
- **½ c. à thé de thym**
- **Pommes de terre crues, coupées en gros dés ou pommes de terre nouvelles**
- **Persil et ciboulette, émincés**
- **Sel et poivre**

1. Ficeler le poulet. Faire fondre le lard et dorer le poulet dans le gras fondu, à feu moyen.

2. Ajouter les oignons, saler et poivrer. Aromatiser avec le thym. Couvrir et faire cuire pendant 30 minutes au four à 400°F.

3. Mettre les pommes de terre crues. Couvrir le tout et faire cuire encore pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

Au moment de servir, garnir de persil et de ciboulette.

POULET DES AMBASSADEURS

- **1 jeune poulet de 3 à 5 livres**
- **½ livre de ris de veau, coupé en dés**
- **3 c. à soupe de beurre**
- **½ livre de champignons, tranchés mince**
- **6 échalotes, émincées**
- **Une bonne pincée d'estragon**
- **Sel et poivre**
- **1 œuf battu**

La sauce:

2 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de farine
1 tasse de consommé
3 c. à soupe de Porto, ou Cognac

1. Faire cuire le ris de veau selon la méthode type. Le faire frire dans les 3 c. à soupe de beurre avec les champignons et les échalotes. Aromatiser avec l'estragon, saler et poivrer. Retirer du feu.

2. Ajouter l'œuf légèrement battu et farcir le poulet avec ce mélange. Ficeler et dorer dans un peu de beurre.

3. Mettre dans une cocotte et recouvrir le poulet doré avec une sauce blanche, composée des 2 c. à soupe de beurre, de la farine et du consommé. Couvrir et faire cuire au four à 375°F. pendant 1 heure.

Au moment de servir, ajouter à la sauce le Porto ou le Cognac.

POULET AU PORTO

1 poulet de 5 à 6 livres
4 c. à soupe de beurre
1 pointe d'ail
3 échalotes, émincées
½ tasse de crème
½ tasse de Porto
Quelques tranches de lard, tranchées mince
Sel
Champignons

1. Nettoyer et ficeler le poulet. Faire dorer dans le beurre.

2. Lorsque la volaille est bien dorée, ajouter la pointe d'ail écrasée, les échalotes, la crème et le Porto.

3. Placer le tout dans une cocotte. Recouvrir le poulet avec le lard, saler et faire cuire dans un four à 350°F., 25 minutes par livre, en arrosant deux ou trois fois. Servir le poulet entouré de champignons grillés, si désiré.

CASSEROLE DE POULET À L'ANGLAISE

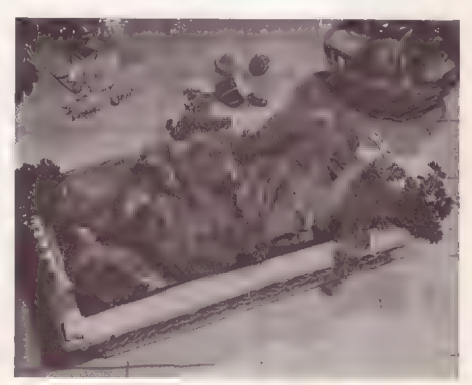
1 poulet de 4 livres
2 c. à soupe de graisse de poulet ou de beurre
2 c. à soupe de farine tout-usage
2 tasses de bouillon de poulet
2 œufs, bien battus
2 tasses de riz cuit
1 oignon, émincé
2 tranches de bacon, coupé en dés
3 tranches de pain
1 branche de céleri
¼ c. à thé de sarriette
1 œuf
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ tasse de dés de pain
1 c. à soupe de beurre fondu

1. Faire bouillir le poulet de la même manière que la poule bouillie, moulée. Lorsqu'il est cuit, le désosser et couper la viande en bons morceaux. Réduire le bouillon à 2 tasses en le faisant bouillir à feu vif, découvert.

2. Faire une sauce avec la graisse du poulet ou le beurre, la farine et le bouillon de poulet réduit. Saler et poivrer la sauce au goût. Retirer du feu, ajouter les œufs battus. Bien brasser.

3. Mélanger le riz cuit, l'oignon, le céleri haché, la sarriette et l'œuf.

Faire frire le bacon, hacher le cœur, le foie et le gésier du poulet



Poulet au miel

et les faire dorer dans la graisse du bacon. Retirer du feu, ajouter les 3 tranches de pain, coupées en dés. Bien mélanger et ajouter au riz. Saler et poivrer.

4. Mettre le mélange de riz dans une lèchefrite. Recouvrir avec les morceaux de poulet et verser la sauce sur le tout. Recouvrir avec la ½ tasse de dés de pain préalablement roulés dans le beurre fondu. Couvrir et faire cuire pendant 45 minutes dans un four à 325°F.

POULET BRAISÉ AUX CHAMPIGNONS

1 poulet de 3 lbs
3 c. à soupe de beurre
Sel et poivre
1 oignon, tranché mince
¼ à ½ tasse de vin blanc
¼ de c. à thé d'estragon
1 c. à soupe de farine
1 tasse de crème
Nouilles au beurre
½ lb de champignons

1. Couper le poulet en quartiers. Faire dorer dans le beurre à feu moyen. Saler et poivrer.

2. Lorsque le poulet est bien doré, ajouter les oignons et les champignons, remuer le tout quelques minutes. Ajouter le vin blanc et l'estragon. Couvrir et laisser mijoter de 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

3. Battre la farine avec la crème. Retirer le poulet cuit du poêlon. Verser la crème dans la sauce et faire mijoter le tout, en grattant bien le fond du poêlon, jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Vérifier l'assaisonnement. Verser sur le poulet.

4. Servir avec des nouilles fines, bouillies et brassées avec un peu de beurre et de persil.

POULET AU MIEL

¼ tasse de miel
¼ tasse de beurre
2 c. à thé de sauce de soja
1 poulet à griller de 3 livres
Sel et poivre

1. Faire chauffer le miel avec le beurre et la sauce de soja.

2. Couper le poulet en deux. Le placer dans un plat, la peau touchant le fond. Arroser avec 2 c. à soupe du mélange beurre-miel. Couvrir. Faire cuire pendant 40 minutes dans un four à 350°F.

3. Découvrir, retourner le poulet, badigeonner la peau avec le reste du mélange beurre-miel et faire cuire encore de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre, doré et croustillant. Saler, poivrer et servir.

POULET AU VIN BLANC

1 poulet de 2 à 3 lbs
Sel et poivre
3 c. à soupe de beurre
⅓ de tasse de vin blanc
¼ c. à thé d'estragon
1 c. à soupe de farine
½ tasse d'eau
3 c. à soupe de cognac

1. Couper le poulet en quatre. Saler et poivrer et le faire dorer au beurre à feu moyen.

2. Ajouter le vin et l'estragon. Couvrir et laisser mijoter pendant à peu près 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

3. Retirer le poulet cuit du poêlon. Ajouter la farine à la graisse, bien mélanger et ajouter l'eau. Faire cuire en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une belle sauce. Vérifier l'assaisonnement. Remettre le poulet dans la sauce, le chauffer quelques minutes en l'arrosant quelquefois de sa sauce. Verser le cognac sur le tout. Laisser mijoter pendant 1 minute et servir.

POULET À L'AVOINE

1 jeune poulet de 3 lbs
1 carotte, tranchée mince
2 oignons, tranchés mince
3 tasses d'eau chaude
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de moutarde sèche
2 c. à soupe de sauce soja
½ tasse d'huile à salade
½ c. à thé de basilic ou marjolaine
1 tasse d'avoine entière

1. Préparer un bouillon avec le cou, le bout des ailes et les abats du poulet. Y ajouter la carotte, les oignons, l'eau, le sel et la moutarde sèche. Faire mijoter de 35 à 40 minutes.

2. Faire tremper l'avoine pendant 12 heures à l'eau froide. Bien rincer à l'eau courante avant de l'utiliser.

3. Couper le poulet en morceaux individuels. Enduire chaque morceau de la sauce de soja et faire dorer à feu moyen dans l'huile à salade.

4. Placer les morceaux du poulet dans une lèchefrite. Ajouter 3 tasses du bouillon cuit et coulé à la passoire fine, et le basilic ou la marjolaine. Verser sur le tout la tasse d'avoine entière. Couvrir et faire cuire de 40 à 50 minutes dans un four à 350°F.

POULET À LA KIEV

La poitrine d'un poulet de 5 lbs non cuit
½ lb de beurre
1 petite gousse d'ail, émincée
2 c. à soupe de ciboulette ou oignons émincés
2 c. à soupe de persil, émincé
Sel et poivre
Farine
1 œuf, battu
½ tasse de chapelure
Huile à salade

1. Mettre le beurre en crème, ajouter l'ail, la ciboulette, le persil, sel et poivre au goût. Bien mélanger le tout. Couvrir et réfrigérer jusqu'à ce que le beurre soit dur. Faire 6 portions et rouler chaque portion de la longueur d'un doigt. Envelopper et si possible mettre pendant 4 heures dans le congélateur.

2. Couper la poitrine de la volaille en 6 belles tranches. Placer chaque morceau entre deux morceaux de papier ciré et battre avec un maillet de bois pour amincir la viande le plus possible.

3. Saler et poivrer chaque filet de poulet. Placer au milieu un bâton de beurre congelé. Rouler et bien enfermer le beurre dans la viande. Si vous préférez, ficeler chaque rouleau avec du fil blanc.

4. Saupoudrer légèrement de farine chaque rouleau. Tremper dans l'œuf battu et rouler dans la chapelure. Faire frire dans l'huile chaude, le plus rapidement possible, ou jusqu'à ce que les rouleaux soient bien dorés.

Servir dès qu'ils sont cuits, accompagnés de purée de pommes de terre.

Le beurre fond dans son enveloppe de poulet et le tout est délicieux. Pour bien réussir ce plat, il est important que le beurre soit très froid, le poulet aussi mince que possible mais sans trous, et l'huile pas trop chaude.

POULET BARBECUE À LA CHINOISE

1 poulet de 2 à 3 livres
⅓ de tasse de sauce de soja
3 c. à soupe d'huile à salade
1 c. à thé de moutarde sèche
½ c. à thé de gingembre moulu
¼ c. à thé de poivre
1 gousse d'ail, émincée

1. Mélanger les ingrédients.

2. Couper le poulet en quatre portions. Badigeonner chaque portion de poulet avec la sauce. Mettre les morceaux sur un grand plat, les uns à côté des autres. Laisser reposer pendant 30 minutes, pendant ce temps, badigeonner chaque morceau à plusieurs reprises avec la sauce.

3. Mettre le poulet sur un gril dans une lèchefrite. Faire cuire pendant 50 minutes dans un four à 350°F. Arroser toutes les 15 minutes avec le reste de la sauce, puis avec celle qui est au fond de la lèchefrite.

Le poulet cuit sera croustillant et bien doré.



Poulet barbecue à la chinoise

POULET À LA CHINOISE

- 3 lbs de poitrine de poulet
- ¼ de tasse de sauce de soja
- 1 c. à soupe d'huile à salade
- 1 c. à thé de fécule de maïs
- 3 c. à soupe de sherry
- 1 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de gingembre confit
- 2 gousses d'ail, émincées

1. Désosser et tailler la chair en morceaux de ½ pouce d'épaisseur et 2 pouces de largeur.

2. Dans un bol, mélanger la sauce de soja, l'huile à salade, la fécule de maïs, le sherry, le miel, le gingembre haché finement et l'ail. Ajouter les morceaux de poulet. Bien les enrober du mélange. Couvrir et réfrigérer pendant 12 heures.

3. Couper autant de carrés de papier parchemin* que vous avez de morceaux de poulet. Les mouiller et mettre un morceau de poulet sur chaque carré. Faire un petit paquet en repliant le papier par les coins comme une enveloppe.**

4. Placer les paquets sur une plaque à biscuits. Faire cuire pendant 20 minutes dans un four à 425°F. Servir enveloppés, avec une sauce aux fèves rouges.

---

* Le papier parchemin se vend dans les grands magasins.

** On peut préparer les paquets d'avance (de 6 à 8 heures) et les réfrigérer jusqu'au moment de les cuire.

POULET AUX ANANAS

- 1 jeune poulet de 3 lbs
- 1 œuf battu
- 1 c. à soupe de farine
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de glutamate de monosodium
- ⅓ de tasse d'huile à salade
- 1 gousse d'ail, émincée
- ⅔ tasse d'eau
- ½ tasse de morceaux d'ananas frais ou en conserve
- ⅓ de tasse de céleri
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- ¼ de tasse de miel
- ¼ c. à thé de gingembre moulu
- ⅓ de tasse de sirop de maïs ou d'ananas
- 1 c. à soupe de sauce de soja
- 1 c. à soupe de sherry

1. Couper le poulet en portions individuelles. Mélanger dans un bol, l'œuf, la farine, le sel et le glutamate. Tremper les morceaux de poulet dans ce mélange et les frire dans l'huile à salade jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

2. Ajouter l'eau, les morceaux d'ananas et le céleri. Couvrir et faire mijoter pendant ¾ d'heure ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

3. Mesurer dans un petit bol la fécule de maïs, le miel et le gingembre. Bien mélanger avec le sirop de maïs ou d'ananas, la sauce de soja et le sherry. Verser dans la sauce du poulet et brasser le tout à feu moyen jusqu'à obtention d'un mélange lisse et crémeux.

Servir avec du riz bouilli.

LE POULET MARENGO

(4 personnes)

- 1 poulet de 4 à 5 livres
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de vin blanc
- 2 gousses d'ail, hachées fin
- ¼ de c. à thé de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 grosses tomates fraîches ou 1 tasse de sauce aux tomates
- 12 champignons, coupés en quatre

Garniture :

Croûtons taillés en cœur, frits au beurre

Crevettes fraîches, bouillies (au goût)

1. Couper le poulet en portions individuelles. Saler, poivrer et enfariner chaque morceau.

2. Faire chauffer l'huile, y faire dorer les morceaux de poulet. Retirer les morceaux de poulet de l'huile.

3. Verser le vin blanc dans le poêlon et bien gratter le fond en portant à ébullition. Verser sur le poulet. Ajouter l'ail, le thym, le laurier, les tomates fraîches, pelées et coupées en dés, ou la sauce aux tomates. Couvrir et laisser mijoter à feu lent de 30 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit presque cuit, retournant les morceaux 2 ou 3 fois pendant la cuisson.

4. Vérifier alors l'assaisonnement. Ajouter les champignons et continuer à cuire jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

5. Pour servir, mettre le poulet sur un plat chaud. Saupoudrer de persil frais émincé. Entourer de croûtons de pain et placer une crevette sur chaque croûton.

La garniture classique du poulet Marengo comprend en plus des truffes noires tranchées mince et chauffées au beurre ainsi que de petits œufs frits. Quelquefois on n'utilise que les jaunes, on enlève le blanc en le coupant avec des ciseaux.



Poulet rôti froid



COQ AU VIN

- 1 poulet de 3 à 4 lbs coupé en portions
- 3 c. à soupe de farine
- 4 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre
- ½ tasse de cognac
- ½ c. à thé de thym
- 2 feuilles de laurier
- Vin rouge, type Bourgogne de préférence
- 4 tranches de lard salé
- 12 petits oignons
- 12 champignons entiers

1. Rouler les morceaux de poulet dans la farine. Faire dorer à feu lent dans le beurre fondu.

2. Saler, poivrer, verser le cognac sur le poulet, le chauffer et flamber. Ajouter le thym, le laurier et assez de vin pour juste couvrir le poulet.

3. Couvrir le poêlon et laisser mijoter pendant 40 minutes à feu lent ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Dorer le lard salé coupé en dés, dans un autre poêlon. Ajouter les oignons entiers, couvrir et faire cuire à feu lent jusqu'à ce qu'ils soient tendres, à peu près de 20 à 30 minutes. Ajouter les champignons et faire cuire pendant 2 minutes.

Mettre les oignons, champignons et lardons en couronne sur un plat chaud. Au milieu, placer les morceaux de poulet. Faire bouillir la sauce pendant quelques instants à feu vif, pour la réduire légèrement. Verser sur le poulet et garnir le tout de triangles de pain grillés au beurre.

POULET À L'AIL

- 1 poulet de 5 à 6 lbs
- 2 oignons, coupés en quatre
- 2 clous de girofle
- ¼ c. à thé de thym
- 1 feuille de laurier
- ⅓ tasse de beurre
- 2 échalotes, émincées
- 4 c. à soupe de farine tout-usage
- 1 tasse de crème
- 2 tasses de bouillon de poulet
- 2 gousses d'ail, émincées
- 4 jaunes d'œufs
- Sel et poivre
- ½ lb de champignons
- ½ tasse de sherry
- Paprika
- Persil

1. Saler le poulet en dedans et en dehors. Mettre dans une grande casserole les oignons piqués des clous de girofle. Ajouter le thym, le laurier et assez d'eau chaude pour recouvrir le poulet. Faire mijoter à feu lent de 1½ à 2 heures ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

2. Lorsque le poulet est cuit, préparer la sauce. Faire fondre le beurre, ajouter les échalotes et les laisser cuire à feu lent, sans les faire brunir. Ajouter la farine et brasser jusqu'à ce que ce soit bien mélangé. Ajouter la crème et le bouillon de poulet. Faire cuire, tout en brassant, jusqu'à l'obtention d'une belle sauce crémeuse.

3. Ajouter l'ail à la sauce. Retirer du feu et battre les jaunes d'œufs dans la sauce un par un, en battant fortement à chaque addition. Vérifier l'assaisonnement.

4. Découper le poulet cuit en beaux morceaux et les mettre dans la sauce.

5. Faire cuire 2 tasses de riz. Faire frire les champignons dans 2 c. à soupe de beurre, à feu vif, pendant 3 minutes. Ajouter le sherry. Porter juste à ébullition et verser sur le riz cuit. Saler et poivrer. Servir ce riz avec le poulet à l'ail, le tout légèrement saupoudré de paprika et de persil.

CHAPON AU VIN BLANC

1 gros chapon
¼ lb de beurre
4 tranches de gras de lard salé
3 carottes, taillées en rondelles
6 petits oignons
½ c. à thé de marjolaine
3 branches de céleri
¼ tasse de persil
12 grains de poivre
2 tasses de consommé
1 gousse d'ail, écrasée
1 feuille de laurier
1 c. à thé de sel
½ tasse de vin blanc
Une hollandaise (2 œufs)
½ tasse de crème à fouetter

1. Faire dorer le lard salé, coupé en petits dés, dans le beurre. Ficeler le chapon, bien le nettoyer et le faire dorer dans la graisse à feu lent. Retirer de la casserole.

2. Mettre dans la casserole, les carottes, les oignons, la marjolaine, le céleri, le persil et le poivre. Faire cuire le tout quelques minutes en remuant constamment.

3. Mettre le chapon sur le lit des légumes. Ajouter le consommé, l'ail et la feuille de laurier. Porter à ébullition. Ajouter le vin blanc et le sel. Couvrir et laisser mijoter de 1 à 1½ heure, jusqu'à ce que le chapon soit tendre.

4. Pour servir, enlever la peau du chapon, couper la viande en assez gros morceaux ou même désosser le chapon. Mettre les morceaux sur un plat chaud. Recouvrir avec le reste du jus de cuisson, après l'avoir passé.

5. Accompagner le chapon avec un bol de sauce Hollandaise (voir recette au Chapitre des Sauces) à laquelle vous ajoutez la ½ tasse de crème fouettée juste au moment de servir.

6. Accompagner ce plat de luxe de petites pommes de terre persillées et d'asperges ou de brocoli au beurre.



Chapon au vin blanc

POULE AU CHOU

- 1 poule de 4 à 5 livres
- ½ livre de lard salé, coupé en dés
- 1 gros chou vert
- 4 à 6 gros oignons, tranchés mince
- 1 c. à soupe de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- ½ c. à thé de thym
- ½ tasse d'eau

1. Couper la poule en morceaux individuels. Faire fondre le lard dans un chaudron de fonte. Rouler les morceaux de poule dans la farine et les faire dorer dans le lard fondu.

2. Retirer les morceaux au fur et à mesure qu'ils sont dorés. Hacher grossièrement le chou vert. Jeter chou et oignons dans la graisse qui reste dans le chaudron et faire cuire à feu moyen, en remuant souvent jusqu'à ce que les légumes soient fondus (pendant environ 15 minutes).

3. Placer alors les morceaux de poule dans le chaudron en les recouvrant avec le chou. Ajouter le sel, le poivre, le thym et l'eau. Bien couvrir et faire cuire à feu lent pendant au moins 2 heures.

Parmi les facteurs matériels de la santé, le plus important est celui qui concerne les apports alimentaires destinés à réparer les pertes chimiques et vitales des tissus.

Dr. Paul Carton

POULE BOUILLIE

- 1 poule de 5 à 7 livres
- 1 tasse d'eau par livre de poule
- ¼ tasse de feuilles de céleri
- Une pincée de muscade
- 1 c. à soupe de gros sel
- 10 grains de poivre
- ¼ c. à thé de thym
- ½ c. à thé de sarriette
- 1 gros oignon, coupé en quatre
- 2 gousses d'ail, émincées

1. On peut faire bouillir une poule entière bien ficelée ou coupée en morceaux. Elle sera toutefois plus savoureuse cuite entière.

2. Si la poule est coupée, la placer dans la soupière de la façon suivante : le dos dans le fond, entouré du gésier, du cœur, et des pattes. Au-dessus, mettre les ailes, la poitrine et les cuisses. Si la poule est cuite entière, mettre le dos en contact avec le fond de la soupière.

Dans les deux cas, choisir une soupière qui ne soit pas trop grande, afin que les morceaux de poule ou la poule elle-même restent bien en place.

3. Mesurer l'eau et la verser sur la poule. La quantité indiquée d'une tasse par livre ne suffira pas à recouvrir complètement la poule, mais le blanc de poitrine, en morceaux ou entier, cuira à la vapeur du bouillon. Il est donc important de mettre un bon couvercle sur la soupière.

4. Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition. Couvrir et mijoter à feu lent pendant à peu près 2 heures, ou jusqu'à ce que la poule soit tendre. La poule coupée en morceaux cuit plus vite que la poule entière.



Poulet grillé



Fricassée de poule aux grands-pères

5. Pour que la poule soit juteuse et conserve toute sa saveur, il est préférable de la laisser refroidir dans son bouillon, surtout lorsque vous l'utiliserez en salade, etc.

POULE BOUILLIE CAMPINE

- **1 poule de 4 à 5 livres**
- **¼ livre de lard salé, coupé en dés**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 bouquet d'échalotes émincées, le vert et le blanc**
- **½ livre de champignons, tranchés mince**
- **3 c. à soupe de persil, émincé**
- **¼ c. à thé de thym**
- **1 feuille de laurier**
- **1 c. à soupe de sel**
- **½ c. à thé de poivre**
- **1 gousse d'ail, écrasée**
- **5 tasses d'eau**
- **½ tasse de nouilles fines**

1. Faire fondre le lard avec le beurre et l'huile d'olive. Ajouter les échalotes. Ficeler la poule bien nettoyée. Dorer légèrement le tout.

2. Ajouter les champignons, le persil, le thym, le laurier, le sel, le poivre et l'ail. Verser l'eau.

3. Couvrir et laisser mijoter pendant 2 heures ou jusqu'à ce que la poule soit bien tendre. Si vous désirez servir la poule froide, laisser refroidir dans son bouillon.

4. Le bouillon peut être utilisé comme soupe. Ajouter les nouilles fines. Faire mijoter pendant 10 minutes et servir.

POULE AU POT

- **1 poule de 3 à 4 livres**
- **2 tasses de mie de pain rassis**
- **¼ livre de jambon, coupé en dés**
- **1 gousse d'ail, émincée**
- **2 œufs**
- **Sel, poivre, persil et estragon, au goût**
- **2 tasses d'eau par livre de poule**
- **1 petit navet**
- **4 carottes**
- **3 oignons**
- **1 petit chou vert entier**
- **1 livre de jambon cru (facultatif) ou lard salé**
- **1 feuille de laurier**

1. Farcir la poule du mélange suivant : passer au hache-viande le foie, le cœur et le gésier de la poule. Ajouter la mie de pain, le jambon, l'ail, les œufs, le sel et le poivre, persil et estragon au goût.

2. Ficeler la volaille et la mettre dans une casserole d'eau bouillante, à raison de 2 tasses d'eau par livre de poule, avec le navet, les carottes, les oignons, le chou vert, le jambon cru ou le lard et la feuille de laurier.

3. Couvrir le tout et laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson de la poule, ce qui prend de 2 à 3 heures.

4. Servir la poule dans un plat chaud et entourée des légumes. Couper le lard salé ou le jambon en tranches minces et les disposer sur les légumes. Saupoudrer le tout de persil frais émincé.

FRICASSÉE DE POULE AUX « GRANDS-PÈRES »

1 poule de 4 à 5 livres
2 c. à soupe de beurre
2 pintes d'eau bouillante
2 c. à thé de sel
1 carotte, tranchée mince
1 oignon, émincé
3 branches de persil, émincées
1 clou de girofle
1 feuille de laurier
1 pincée de thym
1 gousse d'ail, émincée

La pâte :

2 tasses de farine tout-usage
2 c. à soupe de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
2 œufs
1 tasse de lait

1. Couper la poule en morceaux individuels. Faire dorer au beurre, à feu moyen.

2. Ajouter l'eau bouillante, le sel, la carotte, l'oignon, le persil, le clou de girofle, le laurier, le thym et l'ail. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu lent pendant environ 2 heures, jusqu'à ce que la poule soit tendre.

3. Pour faire les boulettes « grands-pères », tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel. Battre les œufs avec le lait. Ajouter d'un seul coup le mélange tamisé, battre le tout jusqu'à obtention d'une pâte légère.

4. Lorsque la poule est cuite, la retirer du bouillon. Verser la pâte dans le bouillon chaud par cuillerée à soupe, pas plus de 4 à 6 à la fois, selon la grandeur de la casserole et continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte. Couvrir et laisser bouillir à feu moyen pendant 10 minutes. Placer les boulettes cuites autour de la poule. Verser sur le tout le jus épais restant de la cuisson.

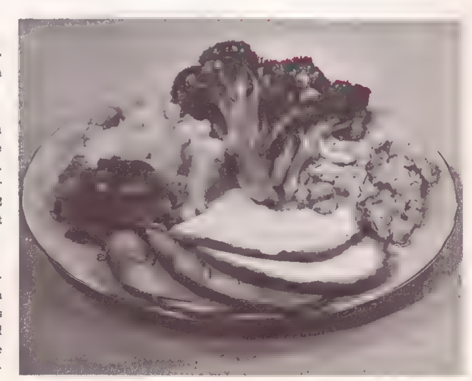
Saupoudrer le tout de persil et servir.

POULE AU VERMOUTH

1 poule de 4 livres
¼ tasse de farine
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 pincée de thym
4 c. à soupe de graisse de poule ou de beurre
¾ de tasse de vermouth
¾ de tasse de crème
Lait

1. Couper la poule en morceaux individuels. Mettre dans un sac en papier la farine, le sel, le poivre et le thym. Y mettre les morceaux de poulet et agiter jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés de farine.

2. Faire fondre la graisse de la poule, ajouter du beurre s'il n'y en a pas suffisamment, ou si désiré n'utiliser que du beurre. Faire dorer les morceaux de poule à feu moyen.



Tranches de volaille froide

3. Mettre dans une lèchefrite. Arroser avec le vermouth et la crème. Ajouter ensuite assez de lait pour que la poule soit presque recouverte de liquide.

4. Faire cuire au four à 375°F. sans ouvrir, en retournant les morceaux de poule et en remuant un peu la sauce plusieurs fois, et laisser cuire pendant 1½ heure environ, ou jusqu'à ce que la poule soit tendre. La sauce a une apparence légèrement tournée, mais elle est délicieuse. Servir avec du riz bouilli.

POULE AUX OIGNONS

- 1 poule de 4 à 5 livres
- Sel, poivre et paprika
- ½ c. à thé de gingembre moulu
- ½ c. à thé de sarriette
- 5 oignons, tranchés mince
- ½ tasse de persil, émincé
- 1 tasse d'eau

1. Couper la poule en morceaux individuels. Mélanger le sel, le poivre, le paprika, le gingembre et la sarriette. Rouler les morceaux de poule dans ce mélange.

2. Mettre la moitié des oignons dans une lèchefrite, recouvrir avec les morceaux de poulet et placer le reste d'oignons par-dessus. Verser la tasse d'eau sur le tout.

3. Couvrir soigneusement et faire cuire pendant 2 heures au four à 300°F. ou à feu très lent.

Servir avec une purée de pommes de terre.

BOUILLI QUÉBÉCOIS

- 1 poule de 4 à 5 livres
- ½ c. à thé de muscade
- 3 c. à thé de jus de citron
- Sel et poivre
- ½ c. à thé de thym
- 2 lbs de lard salé, entrelardé
- 3 pintes d'eau chaude
- 1 c. à thé de gros sel
- ½ c. à thé de sarriette
- 2 oignons, émincés
- ½ tasse de feuilles de céleri
- 1 petit chou vert, coupé en quatre
- 12 carottes grattées
- 12 petits oignons entiers
- 2 lbs de haricots blancs ou verts
- 12 pommes de terre nouvelles, grattées

Sauce :

- ½ tasse de beurre
- ½ tasse de persil frais, émincé
- ½ tasse de ciboulette

1. Enlever l'excédent de gras autour de l'incision par laquelle la poule a été vidée, le couper en petits morceaux et le faire fondre dans la soupière, à feu lent. Frotter la peau de la poule avec la muscade et le jus de citron. Saler et poivrer l'intérieur et y placer la ½ c. à thé de thym.

2. Faire dorer la poule dans le gras fondu à feu moyen. Ajouter le lard salé, l'eau, le gros sel, la sarriette, les oignons émincés, les feuilles de céleri. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu lent pendant à peu près 2 heures ou jusqu'à ce que la poule soit presque tendre.

3. Ajouter alors les quartiers de chou vert, les carottes entières, les petits oignons ronds, les haricots blancs ou verts attachés en petits paquets, avec du gros fil, et les pommes de terre nouvelles.

4. Porter encore une fois à ébullition, couvrir et faire cuire encore pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit tendre.

5. Pour servir, placer la poule et le lard salé au milieu d'un grand plat chaud, entourés de légumes. Verser sur le tout, le beurre chauffé avec le persil et la ciboulette.

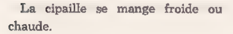
CIPAILLE DU QUÉBEC

- 1 petite dinde de 6 à 8 livres ou 1 poulet de 5 à 6 livres
- 1 perdrix ou 1 canard sauvage ou domestique
- 1 filet de porc
- 1 tasse de farine, salée et poivrée
- ¼ tasse de feuilles de céleri, émincées
- 10 tranches de lard salé gras
- 4 oignons, émincés
- ½ tasse de persil, émincé
- 1 c. à thé de sarriette
- 1 c. à soupe de sel
- ½ c. à thé de poivre
- ¼ c. à thé de cannelle
- 2 tasses de chapelure ou 2 tasses de pommes de terre cuites, râpées
- Pâte à tarte

1. Couper en morceaux individuels la dinde ou le poulet, la perdrix ou le canard (ne pas mettre le dos s'il s'agit d'un canard domestique). Passer le filet de porc au hache-viande.

2. Rouler les morceaux de volaille dans la farine assaisonnée et les faire dorer dans le gras fondu des tranches de lard. Mettre les morceaux dans un plat au fur et à mesure qu'ils sont dorés. Dans la graisse restant, faire dorer les oignons, le persil et la sarriette. Ajouter le filet de porc, les feuilles de céleri, le sel, le poivre et la cannelle.

3. Rouler la pâte à tarte à ½ pouce d'épaisseur. Tapisser de pâte un plat ayant au moins 4 à 5 pouces de haut. Garnir le fond avec le mélange du filet de porc. Saupoudrer d'un peu de chapelure ou de pommes de terre râpées. Ajouter dessus quelques tranches de lard grillé et quelques cuillerées du mélange d'oignons, de persil et de sarriette. Verser sur le tout 1 tasse de consommé. Placer ensuite par-dessus une épaisseur de pâte à tarte roulée plus mince que la première, épousant la forme du plat. Ajouter alors une rangée de morceaux de dinde ou de poulet, un peu de chapelure ou de pommes de terre râpées, quelques tranches de lard et quelques cuillerées d'oignons. Placer ensuite une troisième épaisseur de pâte. Par-dessus mettre les morceaux de canard ou de perdrix et les mêmes ingrédients que pour la dinde ou le poulet. Recouvrir enfin le tout avec une pâte roulée d'½ pouce d'épaisseur. Faire cuire pendant 4 heures dans un four à 300°F.



La cipaille se mange froide ou chaude.



Préparation d'une volaille pour le four

GRANDE CIPAILLE AU LIÈVRE

- 1 à 2 lièvres (ou lapins)
- 3 filets de porc, entiers
- 2 poulets de 4 à 5 lbs chacun
- 3 lbs de bœuf haché
- Un morceau de veau de 3 à 4 lbs
- 2 perdrix (si possible)*
- ½ tasse de graisse de rôti ou de saindoux
- 2 pintes d'eau
- 6 gros oignons, tranchés en rondelles
- 1 c. à thé de thym
- 1 c. à soupe de gros sel
- 4 petites carottes, pelées
- 2 poireaux, nettoyés
- 10 branches de persil, lavées
- 3 feuilles de laurier
- 4 clous de girofle
- 2 bâtons de cannelle
- Plusieurs feuilles de céleri

* Les perdrix ou autres petits oiseaux sauvages peuvent être omis ou remplacés par des pigeons.

1. Nettoyer et couper en morceaux individuels les lièvres ou lapins. Frotter les filets de porc avec une gousse d'ail, coupée en deux. Dépecer les poulets en portions individuelles et frotter chaque morceau avec une noix de muscade.

Saler et poivrer le bœuf haché et en faire de petites boulettes. Piquer le morceau de veau avec 2 gousses d'ail.

Nettoyer les perdrix et les ficeler.

2. Faire fondre le gras choisi dans un chaudron de fonte. Lorsque le gras est chaud, y faire dorer chaque viande séparément, à feu assez vif, lorsqu'une viande est dorée, retirer du poêlon et ajouter l'autre.

3. Au gras qui reste dans le poêlon, ajouter les oignons et les faire ramollir en les brassant presque sans arrêt. Jeter sur les viandes en les divisant aussi également que possible.

4. Ficeler ensemble dans un gros bouquet garni, les carottes, les poireaux, le persil, les feuilles de céleri, piquer les clous de girofle dans le poireau, placer les bâtons de cannelle et les feuilles de laurier dans le milieu du bouquet.

5. Porter l'eau à ébullition dans le chaudron ayant servi au rôtissage. Ajouter le thym et le gros sel. Lorsque l'eau bout, placer au milieu du chaudron le bouquet garni, entourer avec le morceau de veau et les lièvres. Sur le lièvre placer les filets de porc, sur le veau, les morceaux de poulets, sur le tout les perdrix. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter, en évitant toute ébullition, à feu lent, de 1 à 1½ heure ou jusqu'à ce que les viandes soient cuites.

6. Faire dorer les boulettes de bœuf, couvrir et garder au réfrigérateur jusqu'au moment de préparer la cipaille.

7. Placer les viandes cuites dans un grand bol, verser le bouillon dessus. Ajouter le bouquet garni. Couvrir et réfrigérer pendant 24 heures.

8. Pour finir la cipaille, enlever avec soin le gras accumulé sur le dessus des viandes refroidies. Jeter le bouquet garni. Commencer à disposer les viandes dans un chaudron de fonte ou une grande cocotte de terre cuite. Au gré, mélanger les viandes ou faire un rang de chacune. Le veau peut être coupé en gros cubes et les perdrix en quatre. Sur le premier rang de viande, verser ¾ de tasse du bouillon de la cuisson — réserver le reste pour la sauce crème — (si le bouillon refroidi est en gelée, le faire réchauffer).

Recouvrir ce rang de viande avec une grande rondelle de pâte (préparée selon la recette qui suit). Continuer ainsi jusqu'à ce que vous ayez 5 rangs de viande et 6 rangs de pâte, en finissant avec un rang de pâte. Faire quelques incisions sur le dernier rang de pâte. Cuire dans un four à 375°F. de 1 à 1½ heure, ou jusqu'à ce que la pâte du dessus soit dorée très foncé.

9. Faire une sauce crème avec le bouillon qui reste, du beurre et de la farine (voir la recette de sauce blanche moyenne au chapitre des sauces). Au moment de servir la sauce avec la cipaille y ajouter ¼ de tasse de crème riche et de la ciboulette au goût.

PÂTE POUR LA CIPAILLE

Tamiser et mesurer 3 tasses de farine tout-usage avec ¾ de c. à thé de poudre à pâte et 1½ c. à thé de sel.

Dans un grand bol placer ¼ de tasse de beurre, verser dessus ½ tasse d'eau bouillante. Brasser vivement jusqu'à ce que le beurre soit en crème, ajouter alors l'œuf légèrement battu. Incorporer la farine tamisée. Bien mélanger. Il est quelquefois nécessaire d'ajouter un peu de farine, mais cette pâte est plutôt molle. On doit l'envelopper et la réfrigérer de 6 à 8 heures ou jusqu'à ce qu'elle soit assez ferme pour bien s'abaisser.

POULE FROIDE À LA NIÇOISE

1 poule de 4 à 5 livres
1 tasse de mie de pain
3 tranches de bacon
1 gousse d'ail, émincée
1 pincée de romarin
8 olives vertes dénoyautées
2 anchois
¼ tasse de persil, émincé
Le foie de la poule
½ c. à thé de sel
1 œuf battu
1 oignon entier
1 pincée de muscade
2 carottes, pelées
1 branche de céleri
1 oignon, émincé
1 feuille de laurier
¼ c. à thé de thym
Lait

1. Mettre dans un bol, la mie de pain, le bacon frit et coupé en petits morceaux, la graisse du bacon, l'ail, le romarin, les olives coupées en languettes, les anchois coupés en quatre, le persil, le foie de la poule écrasé

avec une fourchette, le sel et l'œuf battu. Bien mélanger le tout et utiliser pour farcir la poule.

2. Rouler l'oignon entier dans la muscade et le placer dans l'ouverture de la poule en l'appuyant sur la farce. Coudre l'ouverture. Ficeler les pattes.

3. Choisir une casserole suffisamment grande pour contenir la poule, et ayant un bon couvercle. Mettre autour de la poule, les carottes coupées en tranches minces, le céleri coupé en dés, l'oignon émincé, le laurier et le thym. Saler et poivrer légèrement.

Verser sur le tout assez de lait pour couvrir la poule aux trois-quarts. Ajuster le couvercle et faire cuire à feu lent pendant 3 heures. Lorsque la poule est cuite, la laisser refroidir dans son jus. Retirer de la casserole. Verser le jus sans le passer sur la poule. Couvrir et réfrigérer pendant 12 heures avant de servir.

Sous quelque rapport qu'on envisage la gourmandise, elle ne mérite qu'éloge et encouragement.

Sous le rapport physique, elle est le résultat et la preuve de l'état sain et parfait des organes destinés à la nutrition.

Au moral, c'est une résignation implicite aux ordres du Créateur, qui, nous ayant ordonné de manger pour vivre, nous y invite par l'appétit, nous soutient par la saveur et nous en récompense par le plaisir.

Brillat Savarin — La Physiologie du goût.



Galantine de poulet ivoire

POULE EN GALANTINE

1 poule de 5 à 6 livres

1 c. à soupe de gélatine non aromatisée

2 c. à soupe d'eau froide

¼ livre de lard salé, coupé en dés

2 c. à soupe de beurre

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 bouquet d'échalotes émincées, le vert et le blanc

½ livre de champignons, tranchés mince

3 c. à soupe de persil, émincé

¼ c. à thé de thym

1 feuille de laurier

1 c. à soupe de sel

½ c. à thé de poivre

1 gousse d'ail, écrasée

5 tasses d'eau

1. Cuire la poule en suivant les indications données pour la 'poule bouillie Campine'.

2. Désosser la poule et couper la viande en morceaux. Ne pas passer le bouillon. Si nécessaire, réduire le bouillon à 2 tasses, en faisant bouillir fortement à découvert.

3. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans l'eau froide. La mettre dans les 2 tasses de bouillon chaud en remuant pour bien faire fondre la gélatine. Ajouter la poule. Vérifier l'assaisonnement.

4. Huiler un moule de votre choix. Y verser le mélange. Réfrigérer pendant 12 heures avant de démouler.

POULE BOUILLIE MOULÉE

1 poule de 4 livres
5 tasses d'eau
1 oignon
2 branches de céleri
1 feuille de laurier
¼ c. à thé de thym
½ c. à thé de moutarde sèche
½ tasse de mayonnaise
2 c. à soupe de câpres ou de cornichons

1. Mettre dans une casserole la poule, l'eau, l'oignon, le céleri, le laurier, le thym et la moutarde sèche. Porter à ébullition, ajouter le sel et le poivre. Couvrir et laisser mijoter à peu près 3 heures ou jusqu'à ce que la poule soit tendre.

2. Retirer la peau et désosser la poule. Couper la viande en morceaux moyens.

3. Réduire le bouillon à 2 tasses en le faisant bouillir fortement à découvert.

4. Remplir des petits moules huilés avec les morceaux de poule. Verser le bouillon réduit sur la poule. Réfrigérer jusqu'à ce que la poule soit bien froide.

5. Pour servir, démouler et garnir avec la mayonnaise battue avec les câpres.

GALANTINE DE POULET IVOIRE

1 poulet de 4 livres
3 c. à soupe de beurre
2 oignons, tranchés mince
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 feuille de laurier
1 pincée de thym
2 tasses d'eau
1 tasse de crème

1. Couper le poulet en morceaux individuels. Le faire dorer dans le beurre, à feu moyen. Ajouter le sel, le poivre, le laurier et le thym.

2. Verser l'eau sur le tout. Couvrir et faire mijoter jusqu'à ce que le poulet soit tendre, de 25 à 45 minutes.

3. Retirer les morceaux de poulet du poêlon, réduire le bouillon à 1 tasse. Ajouter la crème et faire chauffer sans laisser bouillir.

4. Hacher la peau du poulet très finement ou la passer dans un hache-viande. Désosser et couper la viande en morceaux et mélanger la viande à la peau hachée.

5. Ajouter le mélange de crème au poulet. Vérifier l'assaisonnement. Verser dans un moule huilé. Réfrigérer pendant 24 heures. Démouler et servir avec du cresson et de la mayonnaise.

GALANTINE ALSACIENNE

1 poule de 5 à 6 livres
6 tasses d'eau
1 oignon, tranché mince
Quelques feuilles de céleri
¼ c. à thé de thym
1 c. à thé de sel
1½ lb de foie gras
½ tasse de crème (15%)
2 c. à soupe de sherry
1½ tasse de consommé de poulet
1 enveloppe de gélatine non aromatisée

1. Mettre la poule dans une soupière avec l'eau froide, l'oignon, les feuilles de céleri, le thym et le sel. Porter à ébullition, couvrir la casserole. Laisser mijoter jusqu'à ce que la poule soit tendre (de 2 à 3 heures). Laisser refroidir la poule dans son bouillon, l'envelopper soigneusement et réfrigérer pendant 24 heures.

2. Le lendemain, désosser la poule et couper la viande en tranches minces. Séparer la viande blanche de la viande brune. Battre le foie gras avec le sherry.

3. Mesurer 1½ tasse de consommé de poulet. Dissoudre l'enveloppe de gélatine dans ¼ de tasse du consommé froid pendant 5 minutes. Faire chauffer la 1¼ tasse qui reste. Ajouter la gélatine diluée, faire chauffer quelques minutes en brassant pour faire fondre complètement la gélatine. Laissez refroidir au réfrigérateur jusqu'à consistance de blanc d'œuf. Refroidir le moule qui servira à préparer la galantine. Verser un peu de la gelée refroidie dans le moule froid et tourner le moule de tous les côtés afin qu'une mince couche de gelée adhère bien aux parois. Continuez à verser le mélange dans le fond du moule jusqu'à ce que la couche ait ⅛ de pouce. Réfrigérer à nouveau jusqu'à ce que la gelée soit bien prise.

4. Garnir le moule en alternant avec les tranches de viande brune et de viande blanche et la crème de foie gras. Recouvrir la galantine d'un papier sur lequel il faut mettre un

poids. Réfrigérer encore de 2 à 3 heures, puis verser la gelée qui reste sur le tout. Remettre au réfrigérateur de 12 à 24 heures. Cette galantine se démoule très bien.

GALANTINE DE POULET À LA MODE DU QUÉBEC

1 poule de 5 à 6 lbs, plutôt grasse
10 tasses d'eau chaude
4 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre
1 carotte, râpée
1 panais, râpé
1 oignon, râpé
1 tasse de céleri, coupé en dés
½ tasse de persil frais, émincé
1 c. à thé de sarriette ou de thym
1 feuille de laurier

1. Retirer le gras de la poule, le faire fondre à feu lent et y faire dorer la poule de tous les côtés, à feu moyen.

2. Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu lent, jusqu'à ce que la poule soit tendre, de 2 à 3 heures. Retirer la poule du bouillon. Remettre le bouillon à feu vif, sans couvrir et faire bouillir jusqu'à ce que celui-ci soit réduit de moitié.

3. Désosser la viande avant qu'elle soit complètement refroidie. Défaire en petits morceaux. Placer dans un moule huilé de 9 x 5 x 3 pouces.

Verser sur la viande le bouillon réduit, sans le passer. Couvrir et réfrigérer pendant 12 heures.



Tranches de dinde froide

PÂTÉ DE FOIES DE POULETS

1 livre de foies de poulets
½ livre de saucisses
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de poivre
½ tasse de persil
1 tasse de céleri, haché
2 oignons, émincés
¼ c. à thé de thym
1 pincée de clous de girofle moulus
1 œuf battu
6 tranches de bacon ou ½ tasse de gras de poulet ou ½ livre de gras de lard salé
¼ tasse de porto, sherry ou cognac

1. Nettoyer les foies de poulets et retirer l'enveloppe des saucisses. Passer les deux au hache-viande.

2. Ajouter le sel, le poivre, le persil, le céleri, les oignons, le thym, les clous de girofle et l'œuf battu. Battre le tout jusqu'à ce que l'on obtienne presque une mousse.

3. Choisir le gras préféré. Couper le bacon en petits morceaux, le faire frire, et l'ajouter aux foies ainsi que le gras. Ou faire fondre le gras de poulet et l'ajouter avec les petits lardons grillés restant dans le gras fondu, ou bien couper le lard salé en petits dés et le faire fondre. L'ajouter aux foies, gras et lardons. Bien mélanger le tout.

4. Verser dans un moule à pâté. Couvrir et faire cuire dans un four à 250°F. pendant 2 heures. Au sortir du four, verser sur le dessus du pâté, le porto, le sherry ou le cognac. Couvrir, refroidir et ensuite réfrigérer pendant 24 heures avant de servir.

COURONNE DE FOIES DE VOLAILLES

- ½ livre de foies de poulets
- 5 œufs, légèrement battus
- 1 tasse de crème
- ¼ c. à thé de sel
- 1 pincée de muscade
- ½ c. à thé de curry
- Ciboulette ou échalote, émincée

1. Faire tremper les foies de poulets pendant 5 heures dans assez d'eau froide pour bien les recouvrir. Les égoutter et les écraser ou les passer au malaxeur électrique.

2. Ajouter aux foies écrasés, les œufs, la crème, le sel, la muscade et le curry. Bien battre le tout.

3. Graisser un petit moule en forme de couronne (on peut en obtenir qui ouvrent sur le côté, ce qui rend le démoulage facile).

4. Saupoudrer l'intérieur du moule graissé avec la ciboulette ou l'échalote et verser le mélange de foies. Placer le moule dans une lèchefrite d'eau chaude. Faire cuire dans un four à 350°F. pendant 30 minutes. Pour servir, vous pouvez remplir le milieu de la couronne avec des champignons à la crème.

FOIES DE POULETS HACHÉS

- 6 foies de poulets
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 petit oignon, émincé
- 2 œufs durs
- Sel et poivre au goût

1. Nettoyer les foies de poulets et les faire frire légèrement dans le beurre, à feu moyen. Ajouter l'oignon et faire cuire de 2 à 3 minutes. Refroidir.

2. Passer les foies refroidis au hache-viande ou les hacher à la main, jusqu'à ce qu'ils soient bien émincés. Hacher les œufs, les ajouter aux foies et bien mélanger. Saler et poivrer au goût.

Servir comme hors-d'œuvre avec du pain grillé ou utiliser comme garniture de sandwiches.

CASSEROLE DE FOIES DE POULETS

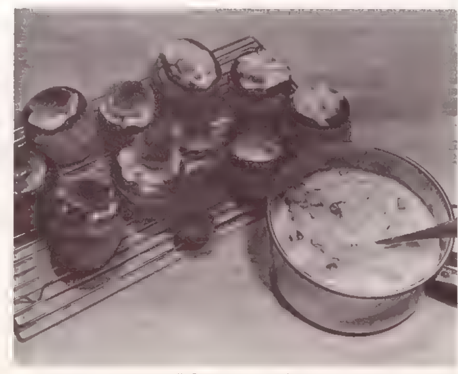
- 1 livre de pois verts
- ¾ tasse de carottes, en dés
- 2 c. à soupe de beurre
- ½ livre de foies de volailles, bien nettoyés
- 1½ c. à soupe de farine
- ⅓ tasse de l'eau des légumes
- ⅓ tasse de crème
- Sel et poivre

1. Faire cuire et égoutter les légumes en conservant l'eau. Si l'on fait cuire à la marmite à pression, calculer 2 minutes sous 15 lbs de pression. Réduire vivement la pression.

2. Mélanger les légumes égouttés et les verser dans des bols individuels.

3. Faire fondre le beurre, y dorer les foies de volailles et placer sur les légumes.

4. Ajouter la farine au beurre du poêlon et bien mélanger. Ajouter l'eau et la crème petit à petit, en remuant toujours. Saler et poivrer.



Vol-au-vent au poulet

5. Lorsque la sauce est lisse et légèrement épaisse, la verser sur la viande et les légumes. Servir sans délai. Si le plat est préparé à l'avance, le faire réchauffer au moment de servir dans un four à 350°F. jusqu'à ce que la sauce soit bien chaude.

VOL-AU-VENT AU POULET

- **1 poulet de 4 à 5 livres**
- **1 oignon, coupé en quatre**
- **1 carotte, tranchée**
- **3 branches de céleri**
- **1 c. à soupe de sel**
- **½ c. à thé de poivre**
- **1 pincée de thym**
- **½ c. à thé d'estragon**
- **½ tasse d'eau par livre de poulet**

La sauce :

- **3 c. à soupe de beurre**
- **4 c. à soupe de farine**
- **2 tasses de bouillon de poulet, coulé**
- **2 c. à soupe de crème**
- **1 c. à thé de beurre**
- **1 c. à thé d'estragon ou basilic ou ½ c. à thé de thym**

1. Placer le poulet dans une casserole avec l'oignon, la carotte, le céleri, le sel, le poivre, le thym, l'estragon et l'eau.

2. Couvrir et faire mijoter jusqu'à ce que le poulet soit tendre, de 40 à 60 minutes. Laisser refroidir dans le bouillon.

3. Faire une sauce crème avec les 3 c. à soupe de beurre, la farine et le bouillon de poulet. Remuer à feu moyen jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse. Ajouter petit à petit en remuant sans arrêt, la crème et la c. à thé de beurre. Aromatiser avec l'estragon, le basilic ou le thym, au goût.

4. Mettre dans la sauce le poulet coupé en morceaux de moyenne grosseur. Au goût, ajouter ½ livre de champignons passés au beurre. Vérifier l'assaisonnement. Servir dans des coquilles de pâte feuilletée chaudes.

CRÊPES AU POULET

- **1 poulet rôti de 3 livres**
- **3 c. à soupe de beurre**
- **2 oignons, émincés**
- **½ piment vert, haché fin**
- **5 branches de céleri, coupées en petits dés**
- **½ livre de champignons, tranchés mince**

La pâte :

- **1 tasse de lait**
- **2 œufs**
- **2 c. à soupe de beurre fondu**
- **½ tasse de farine**
- **½ c. à thé de sel**

1. Faire dorer légèrement dans le beurre les oignons, le piment vert et le céleri. Ajouter les champignons et laisser mijoter le tout pendant 3 minutes en remuant sans arrêt.

2. Retirer la peau du poulet et couper la viande en cubes de ¼ de pouce chacun. Ajouter aux légumes.

3. Pour faire la pâte à crêpes, battre le lait avec les œufs et le beurre fondu. Ajouter la farine tamisée avec le sel. Battre jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.

4. Pour cuire les crêpes, beurrer un petit poêlon. Verser un peu de pâte dans le poêlon chaud. Agiter le poêlon pour que la pâte en recouvre complètement le fond. Faire dorer à feu moyen, d'un côté seulement. Faire glisser la crêpe sur un linge, le côté blanc en contact avec le linge.

5. Mettre sur chaque crêpe le mélange de poulet. Rouler. La face blanche est alors au-dessus. Mettre dans un plat à gratin, les unes à côté des autres. Recouvrir avec une sauce au fromage faite avec 1 c. à soupe de beurre et 1 c. à soupe de farine, 1½ tasse de lait et 1 tasse de fromage râpé. Saler et poivrer au goût.

6. Faire cuire pendant 45 minutes au four à 300°F. Si désiré, placer quelques instants sur le gril près de la source de chaleur pour dorer juste avant de servir.

LE POULET À LA « KING »
(créé en l'honneur du Roi Charles II)

- **¼ de tasse de piment vert, en dés**
- **1 tasse de champignons, émincés**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **2 c. à soupe de farine**
- **2 tasses de crème**
- **¾ c. à thé de sel**
- **3 tasses de poulet cuit, coupé en dés**
- **3 jaunes d'œufs**
- **¼ c. à thé de paprika**
- **¼ de tasse de beurre mou**
- **1 petit oignon, émincé**
- **1 c. à soupe de jus de citron**
- **2 c. à soupe de sherry**
- **¼ de tasse de piments, taillés en dés**



Poulet à la King

1. Faire fondre le beurre dans un poêlon, ajouter le piment vert et les champignons. Laisser mijoter le tout pendant 5 minutes. Presser les légumes sur un côté du poêlon pour en extraire le plus de beurre possible. Ajouter la farine au beurre, mélanger et ajouter la crème. Faire cuire le tout ensemble jusqu'à épaississement, en brassant sans arrêt. Saler au goût. Ajouter le poulet et laisser mijoter pendant 3 minutes.

2. Battre les jaunes d'œufs, ajouter le paprika, le beurre, l'oignon, le jus de citron et le sherry. Continuer à cuire à feu lent en brassant presque sans arrêt jusqu'à léger épaississement. Ne pas laisser bouillir. Ajouter les piments et servir dans des coquilles de pâte feuilletée.

SALADE DE POULET À L'ANGLAISE

3 tasses de poulet cuit
2 tasses de céleri, coupé en dés
⅓ de tasse d'amandes salées
Le jus d'un citron
1 petit oignon, râpé
½ tasse de mayonnaise
2 c. à thé de curry
1 c. à thé de sel
Poivre au goût
Laitue

1. Couper le poulet en petits cubes. Ajouter le céleri et les amandes taillées en filets.

2. Mélanger le jus de citron et les oignons avec la mayonnaise, ajouter le curry, le sel et le poivre. Bien battre le tout et mélanger avec le poulet. Faire ce travail à la fourchette pour ne pas écraser le poulet. Servir dans un nid de laitue.

SALADE DE POULET ET DE RIZ

¾ tasse de riz, non cuit
2 tasses de poulet cuit
1 tasse de céleri, coupé en dés
2 échalotes, émincées
1 c. à soupe de jus de citron
½ piment vert, coupé en dés (au goût)
½ à ¾ de tasse de mayonnaise
Laitue

1. Faire cuire le riz selon les indications données sur la boîte. Laisser tiédir. Ajouter le poulet coupé en dés, le céleri, les échalotes et le piment vert. Mélanger avec une fourchette.

2. Mélanger le jus de citron et la mayonnaise, ajouter le poulet. Mélanger, vérifier l'assaisonnement. Servir dans un nid de laitue.

MANIÈRE DE RÔTIR LA DINDE

1. Enlever les chicots à l'aide d'une pince à épiler. Griller les poils audessus du feu. Couper le cou près des épaules, sans briser la peau. Enlever également la pochette d'huile placée sous la queue. Laver l'intérieur et l'extérieur de la dinde avec un linge trempé de vinaigre.

Décidément, le roi Henry fut un bon roi et ma grand-mère une cuisinière distinguée. Mais, grands dieux, qu'elle était rouge lorsqu'elle avait réussi sa poule au pot ! —

Adolphe Brisson —
La poule au pot du bon roy Henri.

---

2. Saler légèrement l'intérieur. Frotter l'extérieur avec un morceau de muscade et une moitié de citron. Farcir, sans trop tasser, la cavité du cou. Attacher la peau du cou sur le dos de la dinde. Farcir la cavité du corps, sans tasser, afin de permettre à la farce de gonfler. Fermer l'ouverture et beurrer la dinde avec la pâte suivante : ½ à ¾ de tasse de graisse ou de beurre mélangé avec 3 c. à soupe de farine et 2 c. à soupe de moutarde sèche. Envelopper les cuisses avec des tranches très minces de lard salé. Saler et poivrer.

3. Ne pas couvrir la lèchefrite. Ne pas mettre d'eau. Rôtir dans un four à 325°F., suivant les indications du tableau de cuisson.

4. Pour vérifier la cuisson de la dinde, presser les cuisses du bout des doigts. Si elles sont encore dures, lui donner plus de cuisson. On ne doit pas piquer la dinde avec une fourchette : ceci ne donne d'ailleurs pas une idée juste de la cuisson et occasionne la perte des jus savoureux de la dinde. Pour permettre au jus de se redistribuer dans la volaille, laisser reposer pendant 20 minutes, dans un endroit chaud, avant de la servir.

TABLEAU DE CUISSON DE LA DINDE

Poids (livres) vidée, prête à cuire	Non farcie	Farcie
6 à 8	Déduire	3¾ à 4 heures
8 à 10	5 minutes	4 à 4½ heures
10 à 12	par livre	4½ à 5 heures
12 à 14	du temps de	5 à 5¼ heures
14 à 16	cuisson	5¼ à 6 heures
16 à 18	de la dinde	6 à 6½ heures
18 à 20	farcie	6½ à 7½ heures
20 à 24		7½ à 9 heures
au-dessus de 24		Ajouter 15 minutes par livre

QUELQUES NOTES SUR LA DINDE

Une dinde est toujours plus tendre qu'un dindon ; la meilleure pèse de 8 à 15 livres, a les pattes courtes. L'os du dessus de la poitrine doit être bien blanc.

La dinde congelée prend 3 jours à dégeler au réfrigérateur, sans être développée.

La dinde fraîche nettoyée se conserve 3 ou 4 jours au réfrigérateur. Ne pas laisser les abattis à l'intérieur. Les restes de dinde cuite se conservent plusieurs semaines au congélateur.

SAUCE POUR SERVIR AVEC LA DINDE

A base de farine

1 tasse de la graisse de cuisson
¾ tasse de farine
3 tasses d'eau froide
3 tasses de lait
1 c. à soupe de sel

COMMENT SERVIR FACILEMENT LA DINDE DE NOËL

Si vous devez cuire 2 ou 3 dindes, la veille de Noël, préparer 3 recettes de farce de votre choix. Placer cette farce dans 2 grandes lèchefrites en laissant de l'espace sur le dessus. Couper le gras retiré des dindes, en petits morceaux, et le répartir sur le dessus de la farce.

Mettre dans la cavité de chaque dinde 1 oignon, 1 branche de thym, du sel et du poivre. Les badigeonner copieusement de beurre et les faire cuire. Lorsque les dindes sont cuites, verser une louche de la sauce brune de la cuisson sur chaque plat de farce. Mettre au four à 350°F. pendant une heure. Lorsque les dindes sont refroidies, les dépecer et mettre la viande blanche sur une des lèchefrites de farce cuite et la viande brune sur l'autre. Couvrir de papiers bruns beurrés. Ne pas réfrigérer. Faire la sauce.

Le lendemain, placer les lèchefrites de farce et de dinde dans un four à 350°F., sans les découvrir. Après 40 minutes, tout est très chaud. Faire chauffer la sauce au bain-marie. De cette manière, rien de plus facile pour servir une grande famille.



Comment farcir une dinde

FARCE AU PAIN POUR LA DINDE

1. La quantité d'ingrédients, mesurés ou non, n'a aucune importance dans cette recette ; la farce reste toujours bonne et légère.

2. Mélanger 2 parties de cubes de pain grillé (blanc ou brun) avec une partie de céleri ou d'oignons émincés. Aromatiser avec thym, marjolaine, basilic ou beaucoup de persil.

3. Assaisonner l'intérieur de la volaille avec du sel et du paprika. Remplir une moitié de la cavité avec la farce. Y verser une quantité de beurre fondu (¼ de tasse environ). Remplir l'autre moitié de la cavité, sans trop tasser, avec le reste de la farce ; y verser encore du beurre fondu et, au goût, quelques cuillerées à soupe de sherry ou brandy ou consommé. Coudre l'ouverture.

4. On peut faire plusieurs variations de cette farce de base en ajoutant simplement une quantité, au goût, de noix, huîtres, dés de pommes, marrons, foie haché, porc maigre haché, les abats de la dinde passés au hache-viande, champignons, etc. Ces ingrédients sont incorporés au mélange du pain.

DINDE RÔTIE À LA SOYER

1. Nettoyer la dinde. Frotter le dessus avec une gousse d'ail et une moitié de citron. Farcir au goût.

2. Faire fondre le gras retiré de la dinde, coupé en petits morceaux. Mélanger 4 c. à soupe de graisse fondue avec 2 c. à soupe de farine. Beurrer la poitrine de la dinde avec ce mélange.

3. Demander à l'épicier 2 sacs de papiers de 20 livres. Les mettre l'un dans l'autre. Y placer la dinde. Bien attacher le bout des sacs. Mettre sur le gril de la rôtissoire. Faire rôtir dans un four à 375° F., 25 minutes par livre de dinde.

4. Pour faire la sauce, retirer la dinde cuite de son sac. Verser le jus dans le fond de la casserole et finir suivant les indications données pour la sauce, à base de farine.

DINDE RÔTIE NOUVELLE-ANGLETERRE

1. Nettoyer la dinde. La farcir ou non selon les préférences. Mettre dans une rôtissoire ayant un couvercle. Verser 2 pintes d'eau bouillante. Mettre à feu vif bien couverte et laisser cuire à la vapeur pendant 30 minutes. Egoutter l'eau, tout en la conservant pour arroser la dinde.

Une femme de beaucoup d'esprit m'a dit qu'elle connaît les gourmands à la manière dont ils prononcent le mot bon dans les phrases : Voilà qui est bon, voilà qui est bien bon, et autres pareilles ; elle assure que les adeptes mettent à ce monosyllabe si court un accent de vérité, de douceur et d'enthousiasme auquel les palais disgraciés ne peuvent jamais atteindre.

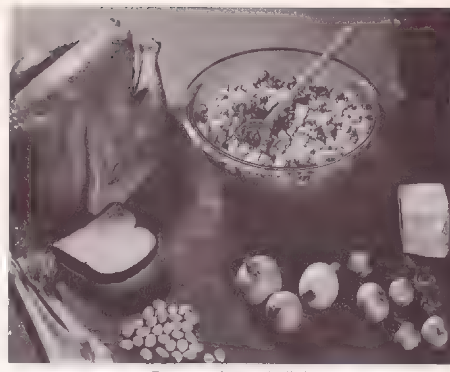
Brillat-Savarin —
La Physiologie du goût.

---

2. Eponger la dinde, la remettre dans la rôtissoire. Saupoudrer de sel et beurrer avec ½ livre de beurre mou. Mettre dans un four à 425° F., sans couvrir, jusqu'à ce que la dinde soit dorée. Arroser 4 ou 5 fois pendant la cuisson avec le beurre de la lèchefrite.

3. Réduire la chaleur du four à 325° F. quand la dinde est rôtie et continuer à la faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre, en l'arrosant souvent avec l'eau conservée. Verser 1 tasse de crème sur la dinde, 15 minutes environ avant la fin de la cuisson.

4. Pour servir, retirer la dinde de la rôtissoire. Faire la sauce avec un peu de farine et l'eau restant de la cuisson.



Farce au pain pour la dinde

TROIS FARCES POUR LA DINDE

FARCE ANGLAISE, AUX OIGNONS

1 tasse de beurre, fondu
1 c. à soupe de sauge ou de sarriette
1½ c. à thé de sel
¾ c. à thé de poivre
½ tasse de persil frais, émincé
¾ tasse de céleri avec les feuilles, coupé en dés
3 tasses d'oignons, émincés
11 à 12 tasses de pain sec, coupé en dés

1. Ajouter au beurre fondu la sauge, le sel, le poivre, le persil, le céleri et les oignons. Faire cuire pendant 10 minutes à feu moyen, en brassant souvent.

2. Verser sur les dés de pain, bien mélanger, vérifier l'assaisonnement et utiliser pour farcir une dinde de 10 à 14 livres.

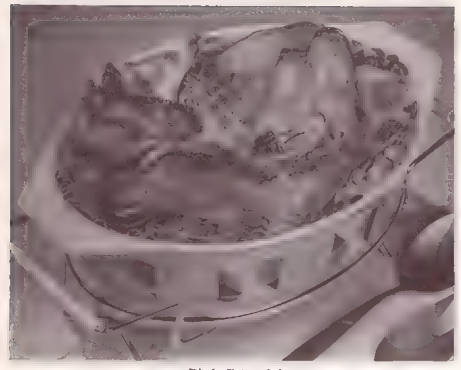
La destinée des nations dépend de la manière dont elles se nourrissent.
Brillat-Savarin — La Physiologie du goût.

FARCE HOLLANDAISE, AUX POMMES DE TERRE ET AU PAIN

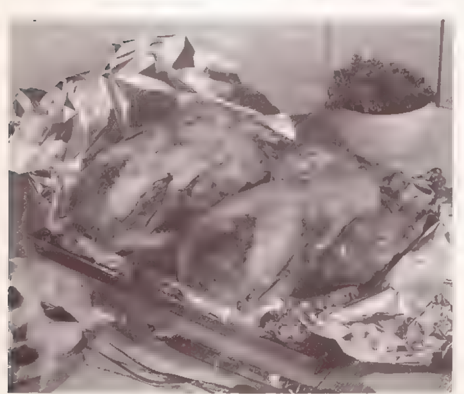
2 œufs battus
2 tasses de lait
4 tasses de pain sec, grossièrement écrasé
1 c. à soupe de sel
½ c. à thé de poivre
2 tasses de pommes de terre, pilées
½ tasse de céleri, haché fin
¼ tasse de beurre
1 gros oignon, émincé

1. Battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient très légers ; ajouter le lait et verser sur le pain sec. Ajouter le sel et le poivre, les pommes de terre et le céleri. Bien mélanger.

2. Faire fondre le beurre, y ajouter l'oignon et dorer à feu moyen pendant 5 ou 6 minutes. Ajouter la farce et faire cuire le tout pendant à peu près 10 minutes, en brassant presque sans arrêt. Utiliser pour farcir une dinde de 8 à 10 livres.



Dinde Tetrazzini



Dindes rôties Nouvelle-Angleterre

FARCE FRANÇAISE, AU JAMBON ET AUX ABATS

- Les abats de la dinde
- 1 lb de jambon, cru
- 4 œufs
- Sel, poivre, muscade
- 1 gros oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, écrasée
- ¼ tasse de persil, émincé
- ½ c. à thé d'estragon
- 6 tasses de mie de pain
- ½ tasse de crème, chaude

1. Couper en tout petits morceaux les abats et le jambon avec son gras.

2. Battre les œufs dans un grand bol. Ajouter le sel et le poivre, au goût. Râper un peu de muscade sur le tout.

3. Malaxer ensemble l'oignon, l'ail, le persil et l'estragon.

4. Faire chauffer la crème, verser sur la mie de pain, laisser tremper pendant 10 minutes. Ajouter les viandes, le mélange des œufs et de l'oignon. Bien pétrir le tout à la main, de façon à obtenir un mélange parfait. Utiliser pour farcir une dinde de 10 à 16 livres.

DINDE TETRAZZINI

- 16 onces de spaghetti
- 1½ tasse de dés de céleri
- 1 tasse de dés de piments verts
- 1 gros oignon, émincé
- ½ livre de champignons, tranchés mince
- ¾ tasse de beurre ou graisse

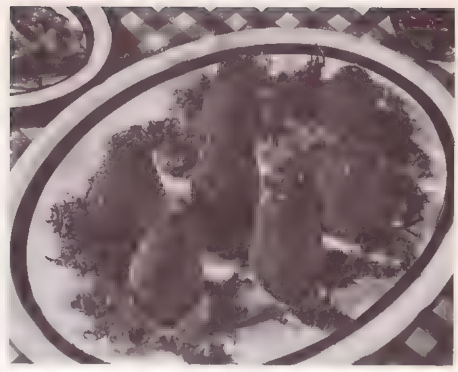
¼ tasse de farine
2 tasses de lait
½ livre de fromage râpé
2 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ c. à thé de marjolaine
1½ à 2 tasses de dinde cuite
¼ tasse de sherry
¾ tasse de fromage Parmesan

1. Faire bouillir le spaghetti suivant les indications données sur la boîte. Egoutter.

2. Faire cuire le céleri, le piment vert, l'oignon et les champignons dans le beurre, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le lait et remuer à feu moyen, jusqu'à ce que la sauce soit en crème.

3. Ajouter le fromage râpé, le sel, le poivre, la marjolaine, la dinde et le sherry. Faire cuire à feu lent jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

4. Verser cette sauce sur le spaghetti cuit. Bien mélanger. Mettre dans un plat en pyrex. Saupoudrer avec le Parmesan. Faire cuire de 20 à 25 minutes dans un four à 350° F.



Croquettes de dinde

CROQUETTES DE DINDE

3 c. à soupe de beurre
½ tasse de champignons, émincés
5 c. à soupe de farine
1 tasse de lait
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de glutamate de monosodium
¼ c. à thé de curry
1 tasse de dinde cuite, hachée
1 c. à thé de persil, émincé
Miettes de biscuits soda
1 œuf légèrement battu
2 c. à soupe d'eau froide

1. Faire sauter les champignons dans le beurre pendant 2 minutes. Ajouter la farine et bien mélanger. Ajouter le lait et faire cuire tout en remuant, jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse.

2. Ajouter à la sauce le sel, le glutamate de monosodium, le curry, la dinde et le persil. Bien mélanger. Verser dans un plat et laisser refroidir de 4 à 5 heures au réfrigérateur. Ceci est important car, pour obtenir des croquettes légères, il faut que le mélange soit bien froid au moment de le faire cuire.

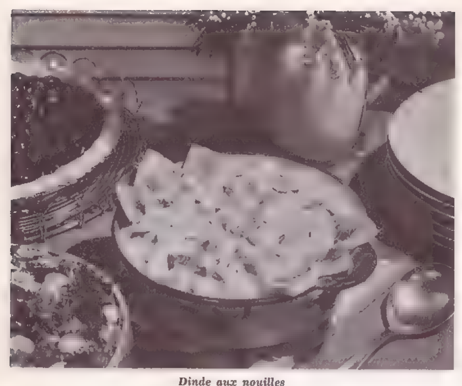
3. Diviser en 8 portions. Faire une croquette avec chaque portion. Rouler dans les miettes de biscuits soda, puis dans l'œuf battu avec l'eau froide et une seconde fois dans les miettes de biscuits soda.

4. Faire chauffer suffisamment de graisse végétale ou d'huile à salade pour que les croquettes soient bien recouvertes. Faire frire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Egoutter sur un papier brun.

UTILISATION DES RESTES DE DINDE

Soupe à la carcasse de dinde

Placer dans la soupière 1 carcasse de dinde. Ajouter, s'il y en a, les restes de farce ou de sauce. Recouvrir avec :



Dinde aux nouilles

- 8 tasses d'eau
- 4 à 5 branches de céleri avec leurs feuilles
- 1 oignon coupé en quatre
- 1 carotte tranchée
- 2 c. à soupe de sel
- ½ c. à thé de poivre
- 1 c. à thé de thym
- 1 feuille de laurier

Couvrir. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 2 heures. Couler dans une passoire fine et garnir au goût de la manière suivante :

- ¼ tasse de riz, ou ½ tasse de farine d'avoine, ou 1 tasse de dés de pommes de terre, ou 2 poireaux tranchés mince

Au moment de servir, garnir de 2 c. à soupe de persil haché.

Dinde en casserole

Beurrer une casserole. Placer au fond un légume cuit de votre choix : brocolis, haricots verts ou carottes. Verser un peu de beurre fondu et un jus de citron sur les légumes. Saler et poivrer. Placer les restes de dinde sur les légumes. Recouvrir le tout avec une sauce de votre choix (au poulet, aux tomates, aux champignons ou au céleri). Faire chauffer pendant 20 minutes dans un four à 350° F.

Dinde aux Nouilles

Faire une sauce blanche avec :

- 4 c. à soupe de graisse
- 4 c. à soupe de farine
- 3 tasses de bouillon

Ajouter :

- 1 tasse de fromage râpé
- 8 onces de nouilles cuites
- 2 à 3 tasses de dinde cuite
- ½ livre de champignons légèrement frits (facultatif)
- 1 gros oignon émincé
- ½ c. à thé d'orégano

Verser dans un plat de cuisson graissé. Saupoudrer de fromage. Faire cuire pendant 20 minutes dans un four à 350° F.

Pâté surprise à la dinde

Faire une sauce blanche avec 4 c. à soupe de graisse, 4 c. à soupe de farine et 2 tasses de bouillon. Aromatiser avec de l'ail. Ajouter 1 c. à soupe de sauce de soja (sauce chinoise) et 3 tasses de dinde cuite. Bien faire chauffer le tout et servir dans un nid de riz cuit.

À la sauce piquante

- ⅓ tasse de jus de citron
- ⅔ tasse de catsup
- 1 c. à soupe d'oignon émincé
- ½ c. à thé de glutamate de monosodium
- 1 pincée de sarriette
- 1 pincée de cayenne
- ¼ c. à thé d'ail en poudre

Mettre le reste de la dinde sur un papier d'aluminium, placer dans un moule à gâteau. Verser la sauce dessus. Bien fermer le papier. Faire chauffer dans un four à 375° F., de 20 à 25 minutes.

L'OIE RÔTIE

1. Nettoyer l'oie avec un linge imbibé de vinaigre. Ne pas ébouillanter, ni tremper dans l'eau froide, ni savonner.

2. Laisser tremper pendant 24 heures, en la retournant quelquefois, dans la marinade suivante :

Le jus de 2 citrons
½ tasse d'huile
1 carotte grossièrement râpée
1 oignon tranché épais
1 gousse d'ail coupée en deux
6 clous de girofle entiers
½ c. à thé de thym
½ c. à thé de basilic
1 poignée de persil

3. Retirer de la marinade ; farcir avec la farce suivante :

2 livres de pommes pelées et tranchées
¼ livre de beurre fondu
1 tasse de raisins secs
5 tasses de pain grillé coupé en dés
½ c. à thé de thym ou marjolaine
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre

Bien mélanger les ingrédients dans l'ordre indiqué.

4. Mettre l'oie dans la rôtissoire. Verser dessus 2 tasses d'eau bouillante. Couvrir et faire rôtir de 25 à 30 minutes par livre, dans un four à 350° F. Après 1 heure de cuisson, piquer les ailes et les cuisses avec une fourchette afin d'en faire sortir la graisse. Découvrir la lèchefrite pendant les 20 dernières minutes de cuisson. Enlever le surplus de graisse. Faire la sauce de la même manière que pour la dinde.

La gourmandise ne messied point aux femmes : elle convient à la délicatesse de leurs organes et leur sert de compensation pour quelques plaisirs dont il faut bien qu'elles se privent et pour quelques maux auxquels la nature paraît les avoir condamnées.

Brillat-Savarin — La Physiologie du goût.



Pâté-surprise à la dinde

L'OIE AUX MARRONS

1 oie
1 tasse de veau haché
1 tasse de porc haché
¼ livre de lard salé
2 livres de marrons
3 tasses de consommé
1 c. à thé de marjolaine

1. Mélanger le veau, le porc, le lard salé coupé en tout petits dés et le foie de l'oie haché fin.

2. Préparer les marrons suivant les indications données au chapitre des légumes. Les faire cuire pendant 30 minutes dans le consommé et les couper en morceaux pas trop fins. Les ajouter au mélange de foie de l'oie. Mettre la marjolaine, sel et poivre au goût. Remplir l'intérieur de l'oie avec ce mélange. Ficeler.

3. Faire rôtir comme pour l'oie rôtie.

LES GIBIERS

LAPIN À LA FRANÇAISE

- 1 jeune lapin
- ½ tasse de gras de lard salé, coupé en dés
- 1 tasse de vin blanc ou de jus de pommes
- 1 tranche d'oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de thym
- 3 clous de girofle
- 20 petits oignons
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à thé de sarriette
- 1 c. à soupe de persil émincé
- 3 poireaux, émincés

1. Dépecer le lapin et le faire mariner pendant 6 heures dans le vin blanc ou le jus de pommes, la tranche d'oignon, l'ail, la feuille de laurier, le thym, les clous de girofle.

2. Bien égoutter. Faire brunir avec les petits lardons dorés au beurre. Ajouter les petits oignons entiers et saupoudrer le tout avec la farine. Mouiller avec la marinade préalablement passée au tamis. Ajouter la sarriette, le persil, les poireaux.

3. Couvrir et faire mijoter pendant 1 heure à feu lent ou jusqu'à ce que le lapin soit tendre.

Sauce brune qui accompagne le lapin à la française

Ajouter 1 c. à thé de farine aux lardons bien grillés. Faire cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la farine soit bien brunie. Si désiré, remplacer la tasse de vin par une égale quantité d'eau ou de consommé.

LAPIN À LA MOUTARDE

- 1 lapin de 3 à 4 livres
- 2 c. à soupe de moutarde française
- 3 c. à soupe d'huile à salade
- ½ c. à thé d'estragon
- ½ tasse de lait
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- ¼ tasse de crème

1. Découper le lapin en morceaux individuels, les pattes, le râble coupé en quatre, etc... Badigeonner chaque morceau avec un peu de moutarde.

2. Faire chauffer l'huile dans une casserole sauteuse. Y faire dorer les morceaux de tous côtés. Ajouter le reste des ingrédients.

3. Couvrir et faire cuire à feu très lent pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le lapin soit tendre.

4. Ajouter la crème juste au moment de servir. Chauffer et servir avec des pommes de terre bouillies.

TERRINE DE LAPIN

- 1 lapin de 3 à 4 livres
- ½ livre de porc, haché
- ¼ de lard salé gras, haché
- ½ tasse de mie de pain
- ½ tasse de lait
- 2 œufs battus
- ¼ c. à thé de thym
- ¼ c. à thé de marjolaine
- ¼ c. à thé de sarriette
- 1 feuille de laurier
- ¼ c. à thé de muscade
- 1 pincée de clous de girofle moulus
- ¼ tasse de persil, émincé
- ¼ c. à thé de poivre
- 1 c. à thé de sel
- 2 c. à soupe de cognac ou de porto

1. Retirer toute la chair du lapin et passer au hache-viande, ainsi que le foie, le cœur et les rognons du lapin. Ajouter le porc et le lard salé hachés. Bien mélanger le tout.

2. Faire chauffer le lait, ajouter la mie de pain, mélanger, puis presser pour retirer le surplus de lait. Ajouter cette pâte de pain à la viande.

3. Battre les œufs avec le thym, la marjolaine, la sarriette, la muscade, les clous de girofle, le poivre, le sel et le persil. Ajouter la feuille de laurier. Verser dans le mélange de viande, ainsi que le cognac ou le porto. Bien battre le tout jusqu'à parfait mélange.

4. Bien beurrer une terrine à pâté ou un moule à pain. Le tapisser de minces tranches de lard salé plutôt gras. Verser dessus le mélange du lapin en tassant bien.

5. Recouvrir avec un papier blanc beurré des deux côtés. Couvrir le moule et mettre dans une lèchefrite d'eau chaude. Placer dans un four à 325° F. pendant 2½ heures. Laisser refroidir sans découvrir. Réfrigérer pendant 2 jours avant de servir. Ce pâté se conserve très bien, de 8 à 10 jours, au réfrigérateur.

LAPIN AU BACON

1 lapin de 3 à 4 livres
½ tasse de farine
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ c. à thé de curry
9 à 10 tranches de bacon
2 gros oignons, tranchés
¾ de tasse d'eau
1 c. à soupe de persil, émincé

1. Découper le lapin en morceaux individuels.

2. Mélanger la farine, le sel, le poivre et le curry. Rouler les morceaux de lapin dans ce mélange. Mettre de côté le reste de la farine.

3. Dans un chaudron de fonte, faire fondre 3 tranches de bacon. Ajouter les oignons à la graisse et les faire dorer. Les retirer avec une écumoire.

4. Envelopper chaque morceau de lapin enfariné d'une tranche de bacon. Faire dorer dans la graisse restant dans le chaudron. Retirer les morceaux au fur et à mesure qu'ils sont dorés.

5. Remettre les oignons dans le fond du chaudron et placer les morceaux de lapin dessus ainsi que ¾ de tasse d'eau.



L'oie rôtie

6. Ajouter le foie et le rognon du lapin préalablement hachés au couteau. Couvrir et faire mijoter de 1½ à 2 heures à feu lent ou jusqu'à ce que le lapin soit tendre.

7. Pour faire la sauce, retirer le lapin du chaudron et le mettre dans un plat chaud. Epaissir la sauce avec le reste de farine délayé dans 1 tasse d'eau froide. Porter à ébullition tout en remuant jusqu'à ce que la sauce soit épaissie. Ajouter le persil et servir.

PIGEONS RÔTIS

4 pigeons ou pigeonneaux
4 c. à soupe de beurre
½ c. à thé de marjolaine
1 c. à thé de beurre
Les foies des pigeons

1. Nettoyer les pigeons ou pigeonneaux et les badigeonner de beurre. Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur. Saupoudrer un peu de marjolaine à l'intérieur.

2. Faire chauffer le four à 500° F. pendant 10 minutes. Mettre les pigeons dans une lèchefrite et les faire rôtir pendant 20 minutes (les pigeonneaux pendant 10 minutes seulement). Réduire la chaleur à 350° F. et continuer à faire rôtir les pigeons pendant 60 minutes (les pigeonneaux 30 minutes).

3. Pour faire la sauce, mettre les pigeons cuits sur un plat chaud. Ajouter les foies légèrement dorés dans la c. à thé de beurre à la sauce restant dans la lèchefrite et les écraser avec une fourchette. Ajouter ½ tasse d'eau froide ou de vin rouge. Porter à ébullition et servir.

PIGEONS SAINT-GERMAIN

- ¼ tasse de lard salé
- 4 à 6 pigeons
- 12 petits oignons
- 1 c. à soupe de farine
- 1 tasse de consommé
- 2 livres de pois verts frais
- 3 baies de genièvre
- 1 pincée de thym ou de basilic
- Sel et poivre au goût
- 1 tasse de vin blanc ou de jus de pommes

1. Couper en dés le lard salé et le faire fondre. Faire dorer les pigeons et les oignons dans le gras fondu, puis les en retirer. Ajouter la farine et le consommé et porter à forte ébullition en remuant jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

2. Mettre les pigeons et les oignons dans la sauce. Ajouter les pois verts, les baies de genièvre, le thym ou le basilic, le sel et le poivre. Couvrir et faire mijoter lentement jusqu'à ce que les pigeons soient tendres, de 20 à 55 minutes, selon que vous utilisez des pigeonneaux ou des pigeons.

3. Faire la sauce en ajoutant au résidu de la cuisson le vin blanc ou le jus de pommes.

PIGEONNEAUX GRILLÉS

- 4 beaux pigeonneaux gras
- Graisse de bacon
- Sel et poivre
- ¼ c. à thé de marjolaine
- ½ livre de champignons
- 3 c. à soupe de beurre
- 4 c. à soupe de cognac

1. Fendre les pigeonneaux en deux par le dos et les aplatir. Badigeonner chacun d'eux de gras de bacon. Saler et poivrer. Saupoudrer avec un peu de marjolaine. Laisser reposer à la température de la cuisine de 1 à 2 heures avant de les faire cuire.

2. Faire chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette. Enlever les queues de champignons et faire dorer les têtes à feu vif, en remuant sans arrêt pendant 3 ou 4 minutes. Ajouter le cognac. Saler et poivrer. Mettre de côté.

3. Mettre les pigeonneaux dans une lèchefrite sans gril, à 5 pouces de la source de chaleur. Les faire griller pendant 5 minutes d'un côté, les retourner et faire griller pendant 5 minutes de l'autre côté. Recommencer cette opération en faisant griller 10 minutes par côté et en arrosant chaque fois avec la graisse du fond de la lèchefrite. Lorsqu'ils sont cuits, les mettre sur un plat chaud.

4. Ajouter à la graisse de la lèchefrite les champignons au cognac et les queues de champignons hachées fin ainsi que ¼ de tasse d'eau froide. Remuer le tout à feu moyen en grattant bien le fond de la lèchefrite. Saler et poivrer les champignons et verser le tout sur les pigeonneaux.

LE CANARD RÔTI

Comment le choisir

Un bon canard a la chair de la poitrine abondante, la partie inférieure du bec et le bout des ailes flexibles, la graisse est de couleur gris pâle ou blanche, suivant l'espèce, et la peau doit être souple. Il doit être dodu sans être trop gras.

Il est préférable d'acheter un canard d'au moins 3 livres, car, plus petit, quoiqu'il soit très tendre, le pourcentage d'os est trop élevé pour qu'il soit d'un bon rendement.

La cane, qui est plus petite que le mâle, a les os plus fins, est également plus tendre, mais son prix est plus élevé.

On compte ½ à ¾ de livre de canard par personne.

Comment le préparer

Frotter l'intérieur et l'extérieur du canard vidé avec une moitié de citron ou d'orange. Brider en rabattant le croupion à l'intérieur. Laisser les pattes droites.

Lorsqu'on le rôtit ou le braise, assaisonner toujours l'intérieur avant de le brider.

Faire cuire le canard dans un four à 425° F., de ¾ d'heure à 1 heure, en arrosant 3 ou 4 fois pendant la cuisson.

Faire cuire le canard braisé dans un poêlon de fonte à feu moyen, pendant 1¾ heure.

Ses farces et ses garnitures

Le canard, ayant un goût prononcé, se sert avec : des navets pilés au beurre et persil ; des oignons bouillis, en sauce crème ; du chou cuit ou en salade ; des petits pois, des olives noires tranchées et ajoutées à la sauce ; des oranges ; des cerises et des marrons.

Les meilleurs vins ou liquides pour l'arroser sont les Porto, Madère — Vermouth — vin rouge sec, jus d'orange ou d'ananas, ou miel fondu dans la sauce de soya (3 c. à soupe de miel pour ¼ de tasse de sauce).

Les meilleures farces pour le canard
Aux abats : passer au hache-viande le foie, le cœur et le gésier du canard. Ajouter 2 tasses de mie de pain, 2 œufs, ail et oignons ou échalotes, au goût, sarriette et marjolaine.

A la Canadienne : 3 pommes non pelées, coupées en quartiers et roulées dans un mélange de sel, poivre, clous de girofle moulus, cannelle, muscade et moutarde sèche.

A la Normande: faire frire ½ livre de boudin à feu lent, dans 2 c. à soupe de beurre. Ajouter 2 oignons tranchés mince. Lorsque les oignons sont légèrement dorés, écraser avec le boudin.

A l'Anglaise: faire bouillir 3 ou 4 oignons rouges, bien les égoutter, les hacher, leur ajouter 2 tasses de mie de pain et ¼ de tasse de crème chauffée, 2 œufs battus et ¼ c. à thé de sauge. Bien mélanger le tout.

Il faut compter 1½ tasse de farce pour un canard moyen.

La sauce, sans farine

— Ne pas dégraisser, ajouter simplement au fond de cuisson 1 boîte de consommé non dilué et ¼ tasse de cognac ou de jus de citron. Porter à ébullition en grattant bien le fond et le tour de la lèchefrite. Passer et servir très chaude.

La sauce, avec farine

— Dégraisser, au goût. Ajouter à ce qui reste, ¼ tasse de farine et faire cuire en remuant sans arrêt, à feu moyen, jusqu'à ce que la farine soit légèrement brunie. Ajouter 2 tasses de consommé ou 2 tasses de jus de pommes.

Faire cuire en remuant jusqu'à obtention d'une sauce lisse et crémeuse.

CANARD À LA CHINOISE

1 canard domestique ou 2 à 3 canards sauvages
4 c. à soupe de sucre
1 c. à soupe de sel
4 c. à soupe de miel
3 c. à soupe de sauce de soja
½ tasse de consommé
4 c. à soupe d'eau froide

1. Mettre dans un grand bol le sucre, le sel, le miel, la sauce de soja et le consommé.

Nettoyer le canard et le mettre dans ce mélange. Faire mariner pendant 12 heures dans ce liquide, couvert et réfrigéré.

2. Pour faire rôtir le canard, le retirer de la marinade, mettre dans un poêlon de fonte avec l'eau froide.

3. Faire chauffer le four à 350°F. Y mettre le canard et faire cuire de 40 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que le canard soit tendre, doré et croustillant.



Canards à la chinoise

4. Servir sans délai, afin de savourer la peau croustillante et la chair juteuse. Ce canard se sert simplement accompagné de sauce aux prunes chinoises.

CANARD RÔTI DU QUÉBEC

1 canard de 4 à 5 livres
3 pommes
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
¼ c. à thé de clous de girofle moulus
¼ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de muscade
¼ c. à thé de moutarde sèche
1 tasse de jus de pommes
1 oignon, tranché mince
2 tranches de lard salé
Sel et poivre au goût

1. Peler et couper en quatre les pommes. Rouler chaque quartier dans le mélange suivant : sel, poivre, clous de girofle moulus, cannelle, muscade et moutarde sèche.

2. Farcir le canard avec les pommes préparées. Le placer dans un poêlon de fonte avec le jus de pommes, l'oignon et les tranches de lard salé mises sur la poitrine du canard. Sel et poivre au goût.

3. Faire cuire dans un four à 450°F., de ½ à ¾ d'heure, l'arrosant 3 ou 4 fois. Le canard doit toujours cuire à découvert, dans un four chaud.

LE CANARD À L'ORANGE

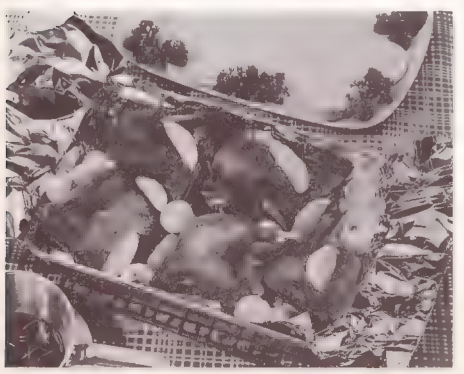
1 canard
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de curry
Le zeste d'une orange
2 pommes pelées et tranchées
3 c. à soupe de beurre mou
2 oranges non pelées, tranchées mince
1 tasse de jus d'orange
¼ tasse de cognac ou cointreau

1. Nettoyer le canard (domestique ou sauvage). Mélanger le sel, le curry, le zeste de l'orange et les pommes. Farcir le canard de ce mélange.

2. Mettre dans une lèchefrite. Badigeonner le canard avec le beurre et recouvrir avec les tranches d'orange. Ajouter l'eau froide et faire rôtir dans un four à 375°F., de 30 minutes à 1 heure selon la grosseur du canard.

3. Pour faire la sauce, enlever les tranches d'orange qui sont sur le canard et le placer sur un plat chaud. Mettre la lèchefrite directement sur le feu, ajouter le jus d'orange et le cognac ou le cointreau. Chauffer pour bien mélanger le tout en grattant le fond et le tour de la lèchefrite et en écrasant les tranches d'orange.

Passer dans une saucière et servir avec le canard.



Canard à l'orange

Le plaisir de la table est de tous les âges, de toutes les conditions, de tous les pays et de tous les jours ; il peut s'associer à tous les autres plaisirs et reste le dernier pour nous consoler de leur perte.

Brillat-Savarin.

CANARD BRAISÉ

- **1 canard domestique ou 3 canards sauvages**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **1 oignon, tranché mince**
- **1 gousse d'ail, émincée**
- **1 tranche de bacon**
- **1 carré de sucre**
- **6 grains de poivre**
- **½ c. à thé de romarin**
- **1 tasse de vin blanc**
- **½ tasse d'eau**

1. Faire fondre le beurre dans un chaudron en fonte. Y mettre le canard nettoyé et ficelé. Saler au goût et placer autour l'oignon, l'ail, le bacon, le sucre, le poivre et le romarin. Bien brasser.

2. Ajouter le vin et l'eau. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu très lent, jusqu'à ce que le canard soit tendre, de 30 minutes à 1 heure. Lorsque le canard est cuit, enlever la peau et le dépecer en belles tranches. Placer sur un plat chaud et garder au chaud.

3. Ajouter à la graisse du chaudron 1 c. à soupe de farine, 1 c. à soupe de cognac ou porto, ½ tasse de consommé. Brasser le tout jusqu'à ce que la sauce ait une belle consistance.

Passer et servir avec le canard.

CANARD AU VIN ROUGE

- **1 canard**
- **Sel et poivre**
- **1 oignon, tranché mince**
- **2 feuilles de laurier**
- **½ c. à thé de basilic**
- **¼ c. à thé de sauge**
- **2 clous de girofle entiers**
- **3 tasses de vin rouge**
- **½ tasse d'huile d'olive**
- **1 gousse d'ail**

1. Découper le canard en morceaux individuels. Saler et poivrer chaque morceau.

2. Mettre dans un bol, ajouter l'oignon, le laurier, le basilic, la sauge, les clous de girofle entiers et le vin rouge. Couvrir et laisser mariner pendant 24 heures au réfrigérateur.

3. Retirer les morceaux de canard de la marinade, les égoutter et les faire dorer dans l'huile chaude. Lorsque tous les morceaux sont dorés, recouvrir avec la marinade.



Canard au vin rouge

Couvrir et faire mijoter à feu lent, jusqu'à ce que le canard soit tendre. Servir avec du riz bouilli aromatisé au chutney et au curry.

CANARD AU CHOU ROUGE

- **1 canard domestique**
- **3 tasses de vin rouge**
- **1 chou rouge moyen**
- **1 gros oignon, émincé**
- **2 pommes non pelées, râpées**
- **½ c. à thé de clous de girofle moulus**
- **½ c. à thé de cannelle**
- **1 c. à thé de sarriette**
- **6 tranches de gras de lard salé**

1. Mettre le canard nettoyé dans un bol. Arroser avec le vin rouge. Lais-

ser tremper pendant 12 heures au réfrigérateur.

2. Hacher finement le chou. Ajouter l'oignon, les pommes, les clous de girofle, la cannelle et la sarriette.

3. Retirer le canard du vin rouge. Bien saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur, puis le remplir autant que possible du mélange de chou rouge. Fermer l'ouverture et attacher les pattes.

4. Tapisser le fond d'un chaudron de fonte avec les tranches de gras de lard. Mettre le reste du chou sur le lard, puis placer le canard sur le lit de chou et verser le vin rouge sur le tout. Couvrir et faire cuire pendant 1½ heure dans un four à 350°F. Découvrir pendant les 30 dernières minutes de cuisson.

CANARD À LA MORENCY

- **1 canard domestique de 4 à 5 lbs**
- **Sel et poivre**
- **3 c. à soupe de beurre**
- **1 tasse de Porto**
- **½ boîte de consommé, non dilué**
- **2 c. à thé de fécule de maïs**
- **¼ tasse de consommé froid**
- **1 à 2 lbs de cerises fraîches, dénoyautées**

1. Dépecer le canard en morceaux individuels. Saler et poivrer. Fondre le beurre dans un poêlon ou une cocotte de fonte émaillée. Ajouter les morceaux de canard et laisser dorer, à feu moyen, jusqu'à ce que la peau devienne croustillante et dorée. Retirer les morceaux de canard du poêlon.

2. Enlever l'excès de gras, si nécessaire. Ajouter le Porto et la demi-boîte de consommé. Chauffer à feu moyen, en grattant bien le fond du poêlon, pour récupérer les résidus savoureux. Remettre le canard dans le poêlon. Couvrir et mijoter environ 1 heure ou jusqu'à ce que le canard soit tendre.

3. Placer le canard cuit sur un plat chaud. Mélanger la fécule de maïs avec le ¼ de tasse de consommé froid. Ajouter au jus du poêlon, en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Ajouter les cerises. Couvrir et mijoter 10 minutes. Verser cette sauce sur le canard et servir.

CANARDS SAUVAGES DE CHÂTEAUGUAY

- **2 canards sauvages**
- **1 miche de pain ronde**
- **4 tasses de pommes, non pelées tranchées mince**
- **½ c. à thé de cannelle**
- **1 c. à soupe de cassonade ou de sirop d'érable**
- **3 c. à soupe de beurre**
- **1 tasse de crème**

1. Nettoyer les canards sauvages. Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur. Mettre les canards dans un poêlon de fonte. Ne pas les couvrir, ne pas mettre d'eau. Faire cuire pendant 1½ heure dans un four à 425°F.

Après la 1ère demi-heure de cuisson, piquer les cuisses des canards (avec une longue aiguille) pour en faire sortir l'excès de gras. Continuer la cuisson.

2. Enlever une tranche sur le dessus de la miche de pain. En retirer la mie.

3. Placer la mie, en gros morceaux, autour des canards. Continuer la cuisson des canards, tout en surveillant jusqu'à ce que les morceaux de pain soient dorés et croustillants. Les égoutter sur un papier absorbant.

4. Placer les canards cuits dans un endroit chaud. Verser dans la graisse de la lèchefrite, les pommes, la cannelle, la cassonade ou le sirop d'érable et faire mijoter le tout à feu moyen pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres.

Mettre la moitié des pommes dans la croûte du pain. Dépecer les canards en quatre morceaux chacun et les placer sur les pommes. Les recouvrir avec le reste de pommes et entourer avec la mie de pain dorée.

5. Faire chauffer le beurre avec la crème. Verser sur le canard. Remettre la tranche de pain sur le tout et faire chauffer pendant 30 minutes dans le four à 325°F.

FAISAN À LA NORMANDE

- **1 faisan**
- **½ tasse de beurre**
- **8 pommes, pelées et tranchées mince**
- **½ tasse de crème**
- **Sel et poivre**
- **3 c. à soupe de cognac**

1. Nettoyer, ficeler et faire dorer le faisan dans 3 c. à soupe du beurre.

2. Tapisser le fond d'une cocotte en terre cuite avec la moitié des pommes. Verser dessus 3 c. à soupe du beurre fondu. Saler et poivrer le



faisan et le placer sur le lit de pommes, puis l'entourer jusqu'à mi-hauteur du reste des pommes.

3. Faire cuire dans un four à 375°F., pendant 1¼ heure ou jusqu'à ce que le faisan soit tendre.

4. Lorsque le faisan est cuit, verser sur le tout la crème et le cognac. Servir.

LE FAISAN FLAMBÉ

1 faisan
3 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre
3 c. à soupe de cognac
2 tasses de consommé chaud
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
Le foie du faisan
1 c. à thé de moutarde française
½ tasse de crème
2 tasses de croûtons bien dorés

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole de fonte émaillée. Y faire dorer le faisan, de 10 à 15 minutes environ. Saler et poivrer. Verser le cognac sur le faisan. Faire chauffer un instant et flamber.

2. Ajouter 1 tasse du consommé chaud. Couvrir et faire mijoter pendant 1 heure environ ou jusqu'à ce que le faisan soit tendre.

3. Pendant la cuisson du faisan, mettre le beurre et la farine en crème, écraser le foie du faisan et l'ajouter au beurre.

4. Retirer le faisan cuit de la casserole. Ajouter au jus de cuisson, la tasse de consommé qui reste et le mélange du foie. Bien remuer le tout, en grattant le fond de la casserole, jusqu'à léger épaississement. Ajouter la crème. Vérifier l'assaisonnement et servir dans une saucière.

LE PÂTÉ DE FAISAN

1ère partie :

Nettoyer le faisan. Enlever la peau en évitant de trop la déchirer. Tailler la viande de la poitrine en belles tranches avec un couteau bien tranchant. Enlever le reste de la viande des os et la mettre de côté. Procurez-vous 6 minces tranches de veau ou de porc. Placer dans un bol les tranches de faisan et celles de veau ou de porc.

La marinade :

½ c. à thé de sel
½ c. à thé d'estragon
2 feuilles de laurier coupées en petits morceaux
2 c. à table de cognac ou jus de citron
¼ tasse de sherry ou égale quantité de jus de pommes
3 branches de persil
1 gousse d'ail
1 petit oignon
1 c. à soupe d'huile d'olive

Bien mélanger puis verser sur la viande tranchée. Couvrir et réfrigérer de 12 à 24 heures.

2ème partie :

La farce :

Hacher les petits morceaux de viande du faisan mis de côté
¾ livre de porc frais ou de veau
¾ livre de gras de porc frais

Ajouter

1 œuf
½ c. à thé de sel
Une pincée de thym
2 c. à table de cognac ou jus de citron
¼ tasse de vin blanc ou sherry ou jus de pommes

Bien mélanger. Couvrir et réfrigérer de 12 à 24 heures.

La casserole : Tapisser un moule avec la peau du faisan ou de minces tranches de lard salé, ou une pâte roulée très mince. Verser la marinade sur la farce.

Bien mélanger. Mettre un tiers de cette farce dans le fond du moule. Bien presser, recouvrir avec un rang de tranches de faisan et de veau. Les recouvrir avec un deuxième tiers de la farce et mettre une nouvelle rangée de tranches de faisan et de veau, avec le reste de la farce sur le dessus, presser le tout, bien tasser. Recouvrir avec des tranches très minces de lard salé, ou ramener la peau du faisan tout autour.

Cuisson :

Placer le moule dans un plat d'eau chaude. Faire cuire pendant 3 heures dans un four à 350°F. On reconnait la cuisson parfaite lorsque le gras fondu autour de la viande est clair.

Pour refroidir :

Enlever le couvercle. Recouvrir avec un papier d'aluminium et un poids. Refroidir de 12 à 24 heures.





Demi-poulet grillé

5. Ajouter les petits oignons, les champignons préalablement passés au beurre, la marinade tamisée. Couvrir et faire bouillir à chaleur douce encore 20 minutes.

6. Quelques minutes avant de servir, ajouter au civet le foie du lièvre haché et le sang auquel on aura mélangé la crème. Servir entouré de croûtons.

CIVET DE LIÈVRE

1 lièvre
Sel, poivre, thym et laurier
1 oignon, émincé
4 c. à soupe d'huile
½ tasse de vin ordinaire
½ livre de lard salé, coupé en petits dés
2 oignons, coupés en quartiers
2 c. à soupe de farine
2 pointes d'ail, écrasées
Une poignée de feuilles de céleri, émincées
12 petits oignons
1 livre de champignons
3 ou 4 c. à soupe de crème

1. Dépecer le lièvre en morceaux, en réservant dans un bol, le sang et le foie dont on aura enlevé le fiel.

2. Placer les morceaux de lièvre dans un plat de terre. Assaisonner avec le sel, le poivre, le thym et le laurier. Ajouter l'oignon et arroser d'huile et de vin. Laisser mariner dans cet assaisonnement de 3 à 12 heures.

3. Faire fondre dans un chaudron de fonte le lard salé. Lorsqu'il est bien rissolé, ajouter les 2 oignons coupés en quartiers et saupoudrer de farine. Faire cuire cette farine en remuant jusqu'à ce qu'elle soit devenue légèrement brune.

4. Mettre alors les morceaux de lièvre bien épongés dans le chaudron et les faire raidir dans cette graisse en les remuant continuellement. Ajouter juste assez d'eau pour couvrir les morceaux de lièvre. Ajouter l'ail, le céleri. Couvrir le chaudron et faire cuire à feu moyen pendant 1 heure.

TOURTIÈRE AU LIÈVRE DU LAC-ST-JEAN

1 lièvre
1 oignon coupé en rondelles
2 branches de céleri
½ c. à thé de sarriette
1 c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de clous de girofle moulus
1 c. à thé de gros sel
3 tasses d'eau
1 livre de porc haché
1 livre de bœuf haché
2 œufs
Sel et poivre au goût
Pâte à tarte

1. Nettoyer le lièvre, le couper en morceaux individuels.

2. Porter l'eau à ébullition avec l'oignon, le céleri coupé en dés, la sarriette, la cannelle, les clous de girofle et le gros sel. Y mettre les morceaux de lièvre. Couvrir et faire mijoter à feu lent jusqu'à ce que le lièvre soit tendre, pendant environ 1 heure.

3. Retirer les morceaux de lièvre et faire bouillir le bouillon à feu vif

jusqu'à ce qu'il soit réduit à 1 tasse. Désosser le lièvre.

4. Battre les œufs. Ajouter lentement le bouillon non passé en remuant sans arrêt. Ajouter la viande du lièvre. Vérifier l'assaisonnement.

5. Tapisser une assiette à tarte profonde avec une pâte à tarte de votre choix. Y verser le mélange du lièvre. Recouvrir d'une autre pâte. Faire cuire dans un four à 375°F., jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

LIÈVRE EN CASSEROLE

1 gros lièvre ou 2 lapins
1 morceau de suif de bœuf
1 chopine de vin blanc
1 gros oignon rouge, émincé
1 feuille de laurier
¼ c. à thé de basilic
6 clous de girofle entiers
¼ c. à thé de gingembre
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
12 petits oignons blancs
6 petites carottes
½ tasse de dés de pommes
1 gousse d'ail
Une pincée de thym
2 c. à soupe de persil, émincé
¼ c. à thé de romarin

1. Porter à ébullition le vin blanc, l'oignon rouge, le laurier, le basilic, les clous de girofle, le gingembre, le sel et le poivre. Faire bouillir pendant 1 minute. Refroidir.

2. Découper le lièvre ou les lapins en morceaux. Les mettre dans un pot à fèves au lard, verser dessus la marinade refroidie. Couvrir et laisser mariner pendant 24 heures au réfrigérateur ou dans un endroit frais.

3. Pour faire cuire, mettre dans le fond d'une casserole le suif de bœuf coupé en petits morceaux, les petits oignons pelés, les carottes coupées en morceaux de 2 pouces, les dés de pommes non pelées, l'ail, le thym, le persil, le romarin et sur le tout déposer les morceaux de lièvre ou de lapins. Passer la marinade à travers un tamis fin et verser sur le lièvre ou le lapin. Couvrir et faire cuire pendant 2 heures dans un four à 300°F.

Servir avec des galettes aux pommes de terre. (Voir chapitre des légumes).

LIÈVRE À LA FLAMANDE

1 gros lièvre
1 chopine de bière (ale)
1 gousse d'ail, émincée
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 feuille de laurier
4 oignons, tranchés mince
1 carotte, pelée et râpée
¼ c. à thé de quatre-épices
¼ c. à thé de muscade
½ tasse de gras de bacon
½ tasse de farine tout-usage
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de paprika
6 pommes de terre



Cuisses de volailles grillées

1. Couper le lièvre en morceaux. Les laver dans un peu de bière.

2. Mettre dans un grand bol la bière, l'ail, le sel, le poivre, le laurier, les oignons, la carotte, le quatre-épices et la muscade. Mettre le lièvre dans cette marinade. Bien mélanger, couvrir et laisser mariner pendant 24 heures au réfrigérateur.

3. Faire chauffer le gras du bacon. Mettre la farine, le sel et le paprika dans un sac. Retirer les morceaux de lièvre de la marinade, les essuyer avec un papier absorbant, les mettre dans le sac avec la farine et bien secouer le sac pour les enfariner. Faire dorer dans le gras de bacon chaud à feu moyen. Ajouter la marinade avec tous ses légumes. Couvrir et faire mijoter pendant 1½ heure ou jusqu'à ce que le lièvre soit tendre.

4. Peler les pommes de terre et les couper en tranches de ¼ de pouce d'épaisseur chacune. Mettre sur le dessus du lièvre ½ heure avant la fin de la cuisson. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le lièvre et les pommes de terre soient cuits.



Dinde rôtie au barbecue

BÉCASSINES SUR RÔTIES FLAMBÉES

6 bécassines
1 truffe
1 foie de volaille
Une pincée de sel et de poivre
Une pincée de muscade
Une pincée de cannelle
1 c. à thé de cognac
6 tranches très minces de gras de lard frais
½ tasse de Madère
Une pincée de thym
3 tranches de citron, non pelées
½ tasse de champignons émincés
6 tranches de pain sans croûte

1. Plumer, vider les bécassines et conserver l'intérieur sauf le gésier.

2. Mettre dans un bol les intérieurs des bécassines, le foie de volaille, la truffe, coupée en petits morceaux, le sel, le poivre, la muscade, la cannelle et le cognac. Bien mélanger, piler et triturer le tout jusqu'à obtention d'une sorte de pâte.

3. Farcir les bécassines avec ce mélange, les coudre et les envelopper chacune avec une tranche de gras de lard. Les ranger dans un plat pouvant tout juste les contenir, c'est-à-dire bien tassées les unes contre les autres. Verser dessus le Madère. Ajouter le thym, les rondelles de citron et les champignons. Couvrir et laisser mariner pendant 2 jours au réfrigérateur, les retournant chaque jour.

4. Retirer de la marinade. Mettre sur une assiette à tarte et les faire cuire dans un four chauffé à 475°F., pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. La bécassine cuit très vite.

5. Pendant ce temps, verser la marinade dans une casserole et faire bouillir sans couvrir, jusqu'à ce qu'elle soit réduite de moitié. Faire griller les tranches de pain et les mettre sur une plaque à biscuits. Verser sur chacune une cuillerée à thé de cognac chaud. Allumer aussitôt le cognac versé sur le pain grillé et flamber. Frotter ensuite chaque

tranche avec une moitié de citron, puis une gousse d'ail et finalement saupoudrer avec un peu de muscade fraîche râpée.

6. Pour servir, placer les rôties flambées sur un plat chaud ou sur les assiettes. Arroser chaque rôtie avec la marinade réduite et chaude et mettre sur chacune une bécassine.

BÉCASSINES EN PAPILLOTES

6 bécassines
1 c. à soupe d'huile d'olive
½ tasse de raisins verts
2 foies de volaille
1 jaune d'œuf
1 c. à soupe de persil
1 échalote, émincée
4 champignons, émincés
6 tranches très minces de gras de lard frais
6 c. à thé de Madère ou de Porto

1. Plumer et vider les bécassines. Conserver l'intérieur sauf le gésier.

2. Mettre dans un bol l'intérieur des bécassines, l'huile d'olive, les raisins verts coupés en deux, les foies de volaille hachés, le jaune d'œuf, le persil, l'échalote et les champignons. Bien mélanger, piler et triturer le tout afin d'obtenir une sorte de pâte.

3. Farcir les bécassines avec ce mélange. Les coudre. Saler, poivrer et envelopper chacune avec une tranche de gras de lard. Couper un morceau de papier parchemin ou de papier d'aluminium suffisamment grand pour bien envelopper la bécassine. Mettre une cuillerée de Madère ou de Porto sur chaque bécassine avant de fermer le papier.

4. Faire cuire pendant 25 minutes dans un four chauffé à 500°F. Servir sur une purée de marrons au beurre ou sur un lit de champignons émincés et passés au beurre.

PÂTÉ DE BÉCASSINES

¼ livre de porc frais maigre
¼ livre de veau
½ livre de gras de lard salé
Muscade, poivre et sel
1 feuille de laurier
¼ tasse de crème
6 bécassines, coupées en deux
Pâte semi-feuilletée

1. Passer 3 fois au hache-viande le porc frais maigre, le veau, le gras de lard salé. Muscader, poivrer et saler au goût. Aromatiser avec la feuille de laurier. Ajouter la crème, bien manier le tout.

2. Tapisser de cette farce le fond d'un plat de terre bien beurré. Couper les bécassines en deux, disposer sur la farce et les couvrir avec le reste de farce. Recouvrir le tout d'une pâte semi-feuilletée. Faire cuire dans un four à 350°F., de 35 à 45 minutes.

BÉCASSE

La bécasse se cuit de la même façon que la bécassine, mais prend toujours de 25 à 40 minutes de plus de cuisson.

CAILLES AUX RAISINS

4 cailles
4 feuilles de vigne*
¼ tasse de cognac
4 tranches très minces de gras de lard frais
3 tranches de pain, sans croûte
¼ tasse de crème chaude
¼ c. à thé de romarin
Sel, poivre au goût
2 c. à soupe de beurre
50 grains de raisins verts
4 tranches de brioche

1. Plumer et vider les cailles. Ne garder que les foies. Faire tremper les feuilles de vigne dans le cognac pendant 1 heure.

2. Mettre dans un bol les foies des cailles, les tranches de pain coupées en dés, la crème chaude, le romarin, du sel et du poivre au goût, ainsi qu'une c. à soupe du cognac utilisé pour faire tremper les feuilles de vigne. Bien mélanger, triturer et piler le tout afin d'obtenir une pâte.

3. Farcir chaque caille avec cette pâte et l'envelopper dans une feuille de vigne, puis dans une tranche de gras de lard. Faire chauffer le beurre dans une casserole. Y mettre les cailles, les arroser avec le beurre. Saler et poivrer légèrement.

4. Faire cuire pendant 10 minutes dans un four chauffé à 400°F. Ajouter alors les raisins, le reste du cognac. Couvrir et faire cuire encore 15 minutes.

Pour servir, faire dorer les tranches de brioche dans un peu de beurre, à feu lent et mettre une caille sur chacune entourée d'un peu de sauce aux raisins.

* On trouve facilement les feuilles de vigne dans les épiceries grecques ou polonaises.



Poulet rôti sans farce

SARCELLE

Palmipède sauvage, à poitrine brun clair marquée de noir, à ventre blanc, avec des ailes grises, blanches à l'extrémité et souvent marquées d'un bleu clair. Sa chair, autorisée par l'Eglise les jours maigres, est huileuse et demande par le fait beaucoup de soins dans sa cuisson.

On doit toujours remplir le ventre de la sarcelle de pommes crues pelées et coupées en deux. Elles ont pour but d'absorber l'excédent de graisse de l'oiseau.

Tous les modes de cuisson du canard s'appliquent à la sarcelle. On réduit le temps de cuisson de 20 à 25 minutes.

CAILLES AU RIZ SAUVAGE

4 à 6 cailles
3 c. à soupe de beurre
2 échalotes, hachées
1 morceau de moelle de bœuf (2 pouces)
1 tasse de riz sauvage
6 baies de genièvre
2 tasses de consommé bouillant
Sel et poivre
½ tasse de beurre fondu
4 c. à soupe de cognac

1. Faire dorer dans une casserole les échalotes dans le beurre. Y ajouter la moelle de bœuf retirée de l'os et continuer à faire cuire à feu lent jusqu'à ce que la moelle soit transparente. Retirer du feu et bien écraser le tout. Ajouter le riz sauvage soigneusement lavé, les baies de genièvre et le consommé bouillant. Remettre à feu lent, couvrir et laisser mijoter de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.

2. Pendant la cuisson du riz, nettoyer les cailles et les couper tout le long du dos, les aplatir, les saler et poivrer des deux côtés. Placer dans une lèchefrite, la peau touchant le fond. Mettre à 5 pouces de la source de chaleur. Arroser toutes les 5 minutes avec le beurre fondu et le cognac mélangés. Faire cuire pendant 10 minutes d'un côté, retourner, puis 10 minutes de l'autre côté.

3. Pour servir mettre le riz sauvage sur un plat chaud. Placer au milieu un bol d'argent rempli de chutney aux mangues. Entourer avec les cailles grillées, séparées en deux morceaux au sortir du four. Verser le jus de la lèchefrite sur le tout.

PERDRIX AU CHOU

4 perdrix
½ livre de lard salé gras
4 c. à soupe de farine
1 gros chou vert, haché en gros morceaux
4 à 6 gros oignons, coupés en tranches minces
1 c. à soupe de sel
¼ c. à thé de poivre
½ c. à thé de thym
½ tasse de liquide (vin blanc, bourgogne rouge, cognac, cidre, jus de pommes)

1. Couper le lard salé en dés et le faire fondre dans un chaudron de fonte. Couper les perdrix en deux ou les laisser entières en attachant les pattes. Rouler dans la farine. Faire dorer dans le lard fondu pendant 25 minutes, à feu très doux.

2. Retirer les morceaux de perdrix du chaudron à mesure qu'ils sont brunis. Ajouter le chou et les oignons au gras restant. Couvrir et faire cuire à feu moyen en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient tendres (environ 15 minutes).

3. Disposer alors les perdrix dans le chou. Ajouter sel, poivre, thym et liquide de votre choix. Couvrir et faire cuire à feu très doux au moins 2 heures, ou jusqu'à ce que les perdrix soient tendres.

On peut apprêter de la même façon la poule, les pigeons et les filets de porc. Il n'y a que le temps de cuisson qui varie.

PERDRIX RÔTIES

- **2 perdrix**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **1 c. à thé de moutarde sèche**
- **Sel, poivre**
- **4 tranches de bacon ou 3 tranches très minces de lard salé**
- **1 carotte, râpée**
- **3 branches de céleri, émincées**
- **4 branches de persil**
- **¼ tasse d'eau**
- **½ tasse de vin rouge**
- **4 c. à soupe de gelée de pommes ou de raisins**

1. Mettre en crème le beurre et la moutarde sèche. Badigeonner les perdrix de ce mélange. Placer 1 c. à thé de beurre à l'intérieur de la perdrix. Saler, poivrer, recouvrir les perdrix des tranches de bacon ou de lard salé.

2. Mélanger la carotte, le céleri et le persil et placer dans le fond d'une lèchefrite. Disposer les perdrix sur ces légumes. Ajouter l'eau et le vin rouge.

3. Couvrir et faire cuire pendant 20 minutes dans un four à 525°F. Réduire la chaleur à 350°F., et laisser cuire pendant 1 heure. Découvrir la lèchefrite pendant les 10 dernières minutes de cuisson. Ne pas arroser durant la cuisson, excepté pendant les 10 dernières minutes, où l'on doit arroser les perdrix 3 ou 4 fois.

4. Passer la sauce, y ajouter la gelée de pommes ou de raisins et servir dans une saucière.

PERDRIX DU VIEUX TRAPPEUR

- **1 ou 2 perdrix grasses**
- **4 tasses de chou haché**
- **4 tasses d'oignons hachés**
- **2 œufs légèrement battus**
- **1 tasse de crème**
- **Sel et poivre au goût**
- **Tranches de lard**

1. Hacher les oignons et le chou dans un grand bol de bois jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et que l'un ait absorbé la saveur de l'autre.



Sauce barbecue au vin pour canard

2. Ajouter les œufs, mélanger et ajouter juste assez de crème pour obtenir un mélange crémeux. Saler et poivrer. Nettoyer les perdrix et les farcir avec une partie du mélange de chou et d'oignons. Coudre l'ouverture. Badigeonner chaque perdrix de beurre. Recouvrir la poitrine avec les minces tranches de lard.

3. Beurrer fortement un poêlon de fonte. Placer les perdrix au milieu. Faire cuire de 30 à 40 minutes dans un four à 400°F., sans couvrir. Arroser souvent avec du beurre fondu. Lorsque les perdrix sont dorées, ajouter le reste du chou. Laisser cuire encore pendant 20 minutes ou plus si nécessaire, pour que les perdrix soient tendres.

4. Servir avec des pommes de terre cuites au four, en même temps que les perdrix et garnir de petits lardons de lard salé, grillés bien sec, avec une pointe d'ail.

ÉCUREUIL AU VIN BLANC

2 à 4 écureuils
1 tasse de consommé
1 tasse de vin blanc
1 oignon moyen émincé
¼ c. à thé de romarin
1 c. à soupe de persil émincé
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
2 œufs battus
1 tasse de farine de maïs
¼ livre de beurre
1 gousse d'ail

1. Porter à ébullition le consommé, le vin blanc, l'oignon, le romarin, le persil, le sel et le poivre.

2. Couper les écureuils en portions individuelles, et les plonger dans le liquide bouillant. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes. Retirer les morceaux d'écureuils et continuer à faire mijoter le bouillon pendant 30 minutes.

3. Rouler les morceaux d'écureuils dans les œufs battus et ensuite dans la farine de maïs. Laisser reposer pendant 10 minutes et recommencer l'opération, dans les œufs et ensuite dans la farine de maïs.

4. Fendre la gousse d'ail en deux et la faire dorer dans le beurre. La retirer et faire dorer les morceaux d'écureuil passés dans le beurre à l'ail, à feu lent, de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les écureuils soient tendres.

5. Pour faire la sauce au jus de cuisson, ajouter ⅔ à 1 tasse du consommé au mélange de viande. Remuer à feu lent jusqu'à ce que le tout épaississe légèrement.

LA VENAISON

L'ORIGNAL

L'orignal est une venaison délicate lorsqu'il est jeune. Par contre, la chair des adultes est coriace et exige une marinade. On le fait cuire comme le chevreuil.

Voici les parties de l'orignal en commençant par le cou. Un orignal de bon poids peut peser jusqu'à 121 livres, nettoyé.

Le cou, taillé jusqu'à l'épaule, et le bas des 4 pattes :

Faire cuire en ragoût ou passer au hache-viande et servir en boulettes ou en pâté, ou encore utiliser avec ⅓ de suif de bœuf, haché en même temps que l'orignal, ce qui donne une saveur différente.

On peut aussi en faire d'excellentes saucisses, en ajoutant à l'orignal ⅓ de son poids de gras de porc frais. Pour chaque 4 livres de viande, ajouter 5 c. à thé de sel, 2 c. à thé de poivre frais moulu, ½ c. à thé de sauge ou de sarriette.

L'épaule, coupée jusqu'aux côtes :

Se cuit en rôti, braisée, ou découpée en cubes d'un pouce pour le civet ou en ragoût.

Les côtes entières, qui pèsent environ 22 livres, se divisent en deux parties : près de l'épaule, on les fait cuire en rôti, et cette partie s'appelle le carré ; la deuxième partie, allant jusqu'au gigot ou la selle, contient la viande la plus tendre, et équivaut à la partie du filet dans le bœuf. On la coupe généralement en steaks ou côtelettes. On les assaisonne de sel et de poivre et on les fait sauter à l'huile chaude, à feu vif, le plus vite possible, car moins l'orignal est cuit, plus il est tendre.

La selle équivaut à la croupe du bœuf et fait un rôti délicieux. Faire rôtir au four à 400°F., 15 minutes par livre ou à la broche, pendant le même temps.

Le bas de la selle équivaut à la ronde et est meilleur cuit en steak.

L'orignal se congèle très bien. Envelopper les morceaux de papier d'aluminium, bien le coller sur la pièce de viande et ensuite recouvrir avec un papier à congélation.

L'orignal ne peut se mettre en conserve, dans des boîtes ou des pots de verre, que si vous avez un autoclave. Stériliser sous 10 lbs de pression, le même temps que pour le bœuf ou le porc.

Quelques suggestions pour aromatiser les rôtis ou ragoûts ou viande hachée de l'orignal.

Sel, poivre frais moulu, sucre, tomates, oignons, ail, persil, céleri, romarin, citron. A la sauce ajouter de la gelée de raisins de Corinthe (currant jelly), du vermouth sec ou français.

Simple marinade : Mélanger 1 tasse d'huile d'olive, ½ tasse de jus de citron frais. Verser sur la viande et la laisser tremper pendant 24 heures dans ce mélange, en la retournant 4 ou 5 fois. Varier la marinade en ajoutant feuilles de laurier, clous de girofle entiers, baies de genièvre, ail, moutarde sèche ou oignons. On peut aussi remplacer le citron par 1 tasse de vin rouge. Rôtir ou braiser l'orignal mariné.

Le gras de l'orignal est ce qui lui donne son goût de gibier. Si cela vous déplaît, enlever tout le gras et remplacer celui-ci à la cuisson par du gras de lard ou de bacon.

Le cœur se farcit au pain, oignon et céleri, et se cuit tout comme le cœur de bœuf.

Le foie est bien souvent considéré par les amateurs de gibier comme une des pièces les plus fines. Il est mangé sur les lieux au camp de chasse. Enlever la petite peau qui le recouvre et trancher aussi mince que possible. Rouler dans la farine et faire cuire à feu vif dans du beurre brun, 1 minute par côté.

La langue doit tremper pendant 1 heure à l'eau froide. Egoutter et faire cuire avec 1 c. à thé de gingembre moulu, 1 citron non pelé, coupé en quatre, 1 c. à thé de moutarde sèche et de sel. Faire mijoter pendant 2 heures. Enlever la peau et laisser refroidir dans l'eau de cuisson.

Les rognons se cuisent en sauce comme les rognons de bœuf ou de veau, ou grillés au beurre avec de l'oignon, de l'estragon et du cognac.

Les légumes à servir avec l'orignal
Salade de chou rouge
Purée de marrons ou de citrouille
Betteraves au vin rouge
Tomates en sauce ou grillées
Riz brun ou riz sauvage
Champignons
Sauce hollandaise
Gelée de raisins
Pommettes épicées
Chutney
Raifort

Les vins qui peuvent l'accompagner
Les vins rouges secs et corsés sont les meilleurs, servis à la température de la pièce : Chambertin, Beaujolais, etc.

LE CHEVREUIL

Une règle facile pour la préparation du chevreuil est de le cuire comme le bœuf, mais jamais comme le porc ou le veau. L'important est de bien retenir les jus de la viande à l'intérieur, tout comme pour le bœuf. Pour un rôti de chevreuil, le badigeonner de beurre et de moutarde sèche, mis en crème, et ensuite le faire rôtir.

Le chevreuil est plus tendre et plus savoureux lorsqu'il est un peu saignant. Faire cuire pendant 5 minutes à 550°F. Réduire la chaleur à 450°F., et faire rôtir 15 minutes par livre, en arrosant toutes les 15 minutes. Le gras du chevreuil est flasque et sans saveur lorsqu'il est cuit. C'est pourquoi il est préférable de toujours l'enlever de la viande avant de la faire cuire et de le remplacer par du lard salé ou du gras de bœuf.

Pour faire cuire un steak, le dégeler et le griller ou le faire sauter dans un poêlon, tout comme le steak de bœuf. Ne faire griller que si le morceau est bien tendre.

Pour faire un ragoût, couper en cubes, rouler dans la farine, assaisonner et saisir au beurre. Ajouter oignons, ail, marjolaine, quelques tomates fraîches, du Sherry et du paprika. Laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre, pendant environ 1½ heure. Ajouter, au goût, 1 tasse de crème sure ou de vin rouge.

CÔTELETTES DE CHEVREUIL GRILLÉES

1. Saler et poivrer des côtelettes de chevreuil taillées à ½ pouce d'épaisseur. Mettre dans un plat. Arroser avec un peu d'huile d'olive et laisser mariner pendant 12 heures.

2. Placer à 5 ou 6 pouces de la source de chaleur et faire griller de 10 à 20 minutes, selon le degré de cuisson désiré, en retournant une fois. Pour bien réussir, il est nécessaire de chauffer le four à 400°F. et de griller les côtelettes à feu lent.

3. Accompagner d'une sauce de beurre fondu avec une égale quantité de gelée de raisin et 1 c. à soupe de sauce Worcestershire.

CHEVREUIL BRAISÉ

4 à 6 livres d'épaule ou côtes de chevreuil désossé
¼ livre de gras de lard salé
¼ tasse de farine
1 c. à thé de sel
Poivre au goût
½ c. à thé de marjolaine
½ tasse de lard salé, fondu
½ tasse de jus d'orange et de pomme ou de vin rouge
1 c. à soupe de vinaigre
2 pommes, non pelées, râpées

1. Essuyer le chevreuil avec un linge trempé dans le vinaigre.

2. Couper le ¼ de livre de gras de lard salé en languettes. Placer ces languettes sur le centre du morceau de chevreuil. Rouler et bien attacher. Mélanger la farine, le sel, le poivre et la marjolaine. Saupoudrer le chevreuil avec ce mélange.

3. Faire dorer le rôti dans le lard fondu. Ajouter le jus d'orange et de pomme, le vinaigre, et les pommes.

4. Couvrir la casserole. Faire cuire pendant 2 heures à feu moyen, en retournant quelquefois. Passer la sauce au tamis avant de servir.

RAGOÛT DE CHEVREUIL

3 livres d'épaule ou tout autre morceau coupé
1. 2 tasses de vin rouge
2. ¼ tasse de vinaigre de cidre
3. 2 gros oignons, tranchés mince
4. 2 carottes, coupées en rondelles
5. 6 grains de poivre, concassés
6. 2 feuilles de laurier
7. 2 clous de girofle
8. 1 gousse d'ail, écrasée
9. ½ c. à thé de thym
10. 1 c. à soupe de sel

3 c. à soupe de graisse de bacon
2 c. à soupe de farine
2 branches de céleri et leurs feuilles
4 carottes, tranchées
12 à 15 marrons (facultatif)

1. Enlever le gras du chevreuil et couper la viande en morceaux de 2 pouces. Mélanger dans un bol les ingrédients numérotés de 1 à 10. Ajouter le chevreuil, bien remuer, couvrir et laisser mariner pendant 2 jours au réfrigérateur.

2. Pour faire cuire, retirer de la marinade, bien essuyer la viande et la faire dorer dans la graisse de bacon. Saupoudrer avec la farine. Bien mélanger et verser la marinade tamisée sur le tout, ainsi que le céleri, les carottes et les marrons après avoir enlevé leur peau brune. Saler et poivrer au goût. Couvrir et laisser mijoter pendant 2 heures. Servir avec une purée de pommes de terre.

FILET DE CHEVREUIL À L'AUTRICHIENNE

1 filet de chevreuil (6 à 8 livres)
2 tasses de vin rouge
1 tasse d'eau
¼ tasse de cognac
4 grains de poivre
1 c. à thé d'estragon
1 c. à thé de gros sel
1 gousse d'ail
2 feuilles de laurier
½ livre de gras de lard salé
2 tasses de crème sure
Sel et poivre

1. Piquer le filet avec la gousse d'ail coupée en quatre. Mettre dans un bol le vin rouge, l'eau, le poivre, l'estragon et le gros sel. Bien mélanger et ajouter le filet. Rouler de tous côtés pour bien enrober de marinade. Couvrir et faire mariner au réfrigérateur pendant 24 heures, en le retournant 3 ou 4 fois pendant ce temps.

En général, tous les aliments qui sont légèrement excitants font rêver : telles sont les viandes noires, les pigeons, le canard, le gibier et surtout le lièvre.

On reconnaît encore cette propriété aux asperges, au céleri, aux truffes, aux sucreries parfumées et particulièrement à la vanille.

Brillat-Savarin — La Physiologie du goût.

---

2. Retirer le filet de la marinade. Bien l'essuyer. Le remettre dans une lèchefrite et recouvrir le dessus avec le lard salé coupé en tranches aussi minces que possible.

3. Faire chauffer le four à 450°F. pendant 10 minutes. Y mettre le filet de chevreuil et rôtir de 1½ à 2 heures, réduisant la chaleur à 375°F. après 1 heure de cuisson. Arroser souvent avec la graisse qui s'accumule dans la lèchefrite.

4. Pour faire la sauce, retirer le filet et le mettre sur un plat chaud. Mettre la lèchefrite à feu vif et ajouter au jus, 1 tasse de la marinade passée au tamis fin et le cognac. Porter à forte ébullition en remuant et grattant bien le fond. Ajouter la crème sure, faire chauffer en évitant toute ébullition. Verser sur le filet et servir.

CHEVREUIL DES GUIDES

2 livres de chevreuil
3 tasses de fèves sèches
1 pinte de bière blonde
1 feuille de laurier
½ livre de lard salé
2 carottes, coupées en dés
4 gros oignons, tranchés mince
1 c. à thé de sarriette
1 tasse de mélasse
Sel et poivre

1. Trier les fèves et les faire tremper pendant 12 heures à l'eau froide.

2. Les égoutter tout en conservant l'eau, et les placer dans un pot à fèves au lard, ajouter la bière, 3 tasses de l'eau dans laquelle les fèves ont trempé, le laurier, le lard salé coupé en cubes d'un pouce, les carottes, les oignons, la sarriette, la mélasse, le sel et le poivre au goût. Bien mélanger le tout. Couvrir et faire cuire pendant 5 heures dans un four à 300°F. S'il faut ajouter de l'eau, utiliser l'eau dans laquelle les fèves ont trempé.

3. Lorsque les fèves sont tendres, sans être complètement cuites, ajouter le chevreuil coupé en carrés d'un pouce et faire cuire à couvert, pendant encore 2 heures.

On prépare la perdrix de la même façon. Les ficeler et les enfouir dans les fèves, après 6 heures de cuisson. Laisser cuire 1 heure de plus seulement au lieu de 2 heures.

SAUCISSE DE CHEVREUIL

2 livres de chevreuil haché
1 livre de gras de lard salé
2 c. à soupe de beurre
1 gros oignon, râpé
1 tasse de mie de pain
1½ tasse de crème
¾ c. à thé de poivre
1½ c. à thé de sel
2 œufs battus
2 c. à soupe de persil, émincé
1 pincée de sauge
1 pincée de sarriette
1 c. à thé de cannelle

1. Passer le chevreuil et le lard salé 3 fois au hache-viande. Brasser jusqu'à obtention d'un parfait mélange.

2. Faire frire l'oignon dans le beurre. Faire tremper la mie de pain dans la crème.

3. Ajouter les oignons et le pain à la viande, bien mélanger. Puis, ajouter le reste des ingrédients. Bien remuer pour obtenir un mélange presque crémeux. Former en saucisse ou rondelle.

4. Faire dorer au beurre à feu lent de 20 à 25 minutes. Servir avec du riz bouilli et des haricots verts.

Prétendre qu'il ne faut pas changer de vin est une hérésie ; la langue se sature, et, après le troisième verre, le meilleur vin n'éveille plus qu'une sensation obtuse.

Brillat-Savarin.

LE BARBECUE AU JARDIN



Canapés au barbecue



Poissons entiers barbecue

Points importants

Avant d'allumer le feu d'un barbecue, il faut penser à le pourvoir de braises suffisantes pour la cuisson complète. Sinon il arrive qu'on doive ajouter du bois ou du charbon pendant que les aliments grillent, ce qui cause beaucoup de flammes et de fumée, affecte la régularité de la chaleur et rend la cuisson inégale.

Il existe quelques règles pratiques, mais seule l'expérience enseigne la quantité de bois ou de charbon à utiliser en raison de la diversité des fourneaux. Cependant, que vous ayiez une chaudière à griller, un hibachi, un gril vertical ou un gril à broche, un petit secret merveilleux vous assurera toujours la réussite : c'est de proportionner l'épaisseur de charbons rouges à la durée de cuisson requise: 1" par 15 minutes.

On doit généralement compter de ½ à 1½ heure pour obtenir une bonne couche de charbons rouges. C'est important car il ne faut jamais mettre la viande à cuire avant que les charbons soient réduits en braises recouvertes d'un léger voile de cendres blanches. Le bois prend deux fois plus de temps que le charbon pour former des braises, mais donne — l'érable surtout — un goût inégalable à la viande cuite au gril. Quelques branches de conifères (sapin, pin, etc.) placées au milieu du bois qui brûle donneront une saveur particulière à l'agneau et au poulet.

Le gras de viande qui fond, en coulant sur les charbons rouges,

cause de grandes flammes qui font tort à la viande. Pour les éteindre, il suffit de les asperger avec un pinceau-brosse trempé d'eau. On gardera donc toujours près du gril un récipient plein d'eau avec un pinceau.

Comment faire le feu

1. On peut d'abord tapisser le fond du gril ou barbecue de papier d'aluminium, afin qu'il se nettoie plus facilement. Ceci est question de goût.

2. Pour faire le feu, employer des éclisses, de la sciure de bois ou un produit chimique pour allumer le charbon de bois (mais non du papier-journal). Les meilleures éclisses sont celles d'érable ou de chêne qui donnent plus de saveur aux aliments.

3. Disposer une petite quantité de charbon de bois dans le foyer du barbecue.

4. Allumer le feu au moins 40 à 80 minutes d'avance, ce qui donnera des charbons ardents recouverts de cendres blanches ou grises.

5. Lorsque la flamme diminue, ajouter la quantité de charbon requise, prenant soin de l'étaler également afin d'obtenir une chaleur uniforme. Pour alimenter le feu, une fois qu'il est pris, repousser vers le centre les charbons rouges du bord du brasier.



Comment faire les Shish Kebab

6. Un sixième sens est presque indispensable pour juger de la température et du temps de cuisson requis, mais certaines données peuvent vous guider. Placer la viande à 3 ou 4 pouces du brasier pour un steak saignant, à 5 ou 6 pouces pour un steak à point ou bien cuit. Pour le porc et l'agneau, il faut une chaleur basse et uniforme, donc tenir la viande à 6 pouces des charbons. Pour les viandes et les poissons qui cuisent rapidement, placer les morceaux à 2 pouces des charbons pour obtenir de meilleurs résultats.

STEAK GRILLÉ

Préparer le feu de manière à n'avoir que des braises rouges au moment de la cuisson. Faire des entailles dans le gras du steak, à 1½ pouce d'intervalle, en prenant soin de ne pas couper la viande elle-même.

Frotter le gril avec un morceau de gras coupé du steak ou avec de l'huile à salade. Jeter 2 ou 3 gousses d'ail sur le feu. Faire saisir le steak de 2 à 3 minutes, le plus près possible des charbons. Continuer à faire griller à 3 pouces du feu jusqu'à ce que le jus intérieur de la viande remonte à la surface.

Retourner, saisir et faire cuire de la même manière que le premier côté jusqu'à obtention du degré de cuisson préféré. Un steak de 2 pouces d'épaisseur, cuit saignant, re-

quiert de 5 à 10 minutes de cuisson par côté. Allouer plus ou moins de temps selon l'épaisseur du steak.

Si le steak est cuit sur un gril qui ne s'ajuste pas, il y a variation dans le temps de la cuisson, selon la distance entre les braises et le gril.

DEMI-POULETS GRILLÉS

Acheter des poulets à frire de 1½ à 2½ livres. Compter ½ poulet par portion. Laver les poulets et bien les essuyer. Badigeonner d'huile à salade ou de sauce barbecue. Laisser reposer pendant une heure.

Placer les poulets sur le gril. Saisir les deux côtés du poulet près des charbons pendant 2 ou 3 minutes. Faire cuire ensuite à feu moyen à peu près à 3 pouces des braises. Badigeonner assez souvent pendant la cuisson avec de l'huile ou une sauce barbecue. Retourner souvent et faire cuire bien tendre et croustillant. Les ailes se retirent facilement du corps lorsque le poulet est cuit. 25 à 30 minutes de cuisson sont requises lorsque les poulets sont cuits à 3 pouces du brasier.

GIGOT D'AGNEAU GRILLÉ

1 petit gigot d'agneau
1 gousse d'ail
2 feuilles de laurier
¼ tasse de graisse de bacon
¼ tasse d'huile à salade
1 pincée de poivre de Cayenne
Le jus d'un citron
1 c. à thé de basilic
8 à 10 clous de girofle

1. Demander à votre boucher de désosser le gigot, mais de ne pas le rouler. Ecraser ensemble l'ail et le laurier brisé en petits morceaux. Faire des incisions dans la viande et la piquer avec le mélange d'ail et de laurier.

2. Mettre la graisse de bacon en crème, y ajouter graduellement l'huile à salade, le cayenne, le jus de citron et le basilic. Utiliser ce mélange pour badigeonner un côté du gigot.

3. Placer le côté badigeonné, sur le gril du barbecue. Ajuster à 5 ou 6 pouces au-dessus des braises. Piquer les clous de girofle, ici et là dans la viande, et faire griller pendant 40 minutes sans retourner.

4. Retourner le gigot, l'ayant d'abord badigeonné avec le reste du gras de bacon. Faire griller pendant 40 minutes ou plus selon le degré de cuisson que vous désirez. Après 80 minutes de cuisson, l'agneau sera cuit médium.

CÔTELETTES D'AGNEAU « BARBECUE »

Côtelette de longe ou dans le filet de 1 à 1½ pouce d'épaisseur ou 1 steak d'agneau d'1 pouce d'épaisseur tranché dans le gigot

Sauce barbecue de votre choix ou 1 tasse de gelée de raisin
2 c. à soupe de moutarde préparée

1. Enlever le surplus de gras des côtelettes ou du steak.

2. Placer sur le gril du barbecue ajusté à 2 ou 3 pouces de la braise. Badigeonner 5 ou 6 fois pendant la cuisson avec une sauce barbecue de votre choix ou avec la gelée de raisin et la moutarde mélangées. Faire cuire de 2 à 5 minutes par côté.

COMMENT FAIRE LES SHISH KEBAB

Pour faire les Shish Kébab au « barbecue », il faut des broches de métal de 6 à 24 pouces de longueur, selon la quantité d'aliments que l'on désire mettre sur chacune.

Alterner les cubes de viande et les garnitures sur la broche. Saler et poivrer.

Faire griller à 2 ou 3 pouces de la braise, badigeonnant plusieurs fois pendant la cuisson avec une quantité égale de beurre et de jus de citron chauffés ensemble ou avec une sauce barbecue de votre choix. (Voir les recettes de Shish Kébab. Suivre les indications pour préparer les brochettes, en faire la cuisson sur le gril du barbecue.)

SHISH KEBAB AU GIGOT D'AGNEAU

1 gigot d'agneau de 4 à 5 lbs
1 gousse d'ail, émincée
3 oignons, tranchés mince
2 c. à soupe d'huile d'olive
⅓ de tasse de sherry ou de jus de citron
½ c. à thé de poivre
½ c. à thé de basilic ou marjolaine
¼ c. à thé de thym
1 c. à thé de sel
6 piments verts
6 tomates bien fermes

1. Désosser le gigot d'agneau et le tailler en cubes de 1½ pouce chacun. Enlever le surplus de gras.

2. Mettre dans un grand bol l'ail, les oignons, l'huile d'olive, le sherry ou le jus de citron, le poivre, le basilic ou la marjolaine, le thym et le sel. Ajouter l'agneau, bien mélanger. Couvrir et réfrigérer pendant 24 heures.

3. Enfiler les piments verts lavés sur une broche de 24 pouces. Enfiler les tomates sur une deuxième broche. Enfiler les cubes d'agneau marinés sur une troisième broche. Faire griller les trois broches garnies à 2 pouces de la braise.

4. Verser la sauce de la marinade dans un plat de fonte, la faire chauffer sur le gril pendant que la viande cuit.

5. Aussitôt que les tomates et les piments verts sont cuits, les retirer de leur broche au-dessus de la sauce chaude. Les laisser en attente au chaud dans le plat, jusqu'à ce que la viande soit cuite.

6. Couper les piments et les tomates en quatre. Ajouter la viande cuite ; bien mélanger le tout et servir avec un grand bol de riz chaud bien aromatisé.

Ceci est une manière facile de servir un barbecue au jardin pour 4 à 6 personnes.

AGNEAU HACHÉ GRILLÉ AU BARBECUE

Remplacer le gigot d'agneau par 2 livres d'épaule d'agneau haché. Mélanger avec le reste des ingrédients excepté les piments verts et les tomates. Former en pâtés ronds ou longs. Faire griller directement sur le gril ou enfiler sur des broches. Servir avec du pain chaud et croustillant.

ÉPAULE D'AGNEAU BARBECUE EN PAPILLOTES

4 lbs d'épaule d'agneau
⅓ tasse de farine
1 c. à soupe d'huile à salade
6 petits oignons, pelés
6 petites tomates, entières
6 petites pommes de terre, pelées
¼ tasse de piments verts, coupés en dés
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre
2 feuilles de laurier
1 c. à thé de thym

1. Couper 6 carrés de 15" x 15" de papier d'aluminium. Tailler l'agneau en 6 portions, enlever l'excès de gras, rouler dans la farine.

2. Mettre sur chaque carré de papier un morceau d'agneau, 1 pomme de terre, 1 oignon et 1 tomate. Parsemer sur le tout un peu de piment vert, le divisant en égale quantité entre les 6 portions.

3. Mélanger le sel, le poivre, le laurier brisé en petits morceaux et le thym. Saupoudrer également sur chaque portion de viande et légumes. Fermer chaque carré de papier d'aluminium, de manière à rendre le paquet aussi étanche que possible.



Agneau haché grillé au barbecue

4. Tapisser une lèchefrite de papier d'aluminium. Y mettre les paquets les uns à côté des autres. Recouvrir d'une autre feuille de papier et placer la lèchefrite sur le gril du barbecue de 1½ à 2 heures. Pour servir, mettre un paquet sur chaque assiette et laisser chacun l'ouvrir à son gré.

CANARD GRILLÉ AU CHARBON DE BOIS

1 canard de 3½ à 4 lbs
¼ tasse de miel
2 c. à thé de sauce piquante
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de gingembre, moulu

1. Couper le cou, les ailes et l'os du dos du canard. Couper ensuite les cuisses et les ailes pour en faire quatre autres morceaux.

2. Mélanger le miel, la sauce piquante, le sel et le gingembre dans une petite casserole ou un plat de métal pouvant être placé sur le gril du barbecue pour y rester au chaud.

3. Lorsque la braise est prête, placer sur le gril les quartiers de canard, la chair face à la braise. Faire cuire de 40 à 50 minutes en tout, en retournant assez souvent. Bien badigeonner les morceaux de canard avec la sauce chaude chaque fois qu'ils sont retournés. Servir aussitôt cuit, car le canard grillé qui attend a tendance à devenir gras.

POULET GRILLÉ AU CITRON

1 poulet de 2 à 3 lbs
2 citrons non pelés
2 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ c. à thé de paprika
3 c. à soupe de beurre fondu
¼ c. à thé de thym

1. Couper le poulet en deux. Frotter fortement tous les côtés de chaque moitié avec un citron coupé en deux.

2. Mélanger le sel, le poivre et le paprika. Saupoudrer sur les moitiés de poulet, des deux côtés.

3. Mélanger le beurre fondu et le thym, piquer une moitié de citron sur une fourchette, la tremper dans le beurre et l'utiliser pour badigeonner la peau du poulet. Placer sur le gril du barbecue. Garder le beurre au chaud, mettre dedans le citron piqué sur la fourchette, l'utilisant pour badigeonner le poulet aussi souvent que possible pendant la cuisson, ce qui rendra la peau croustillante et savoureuse tout en aromatisant le poulet. Une boîte de conserve vide est le meilleur récipient à utiliser pour le beurre et le citron.



Poulet grillé au citron



POULET GRILLÉ À L'ESTRAGON

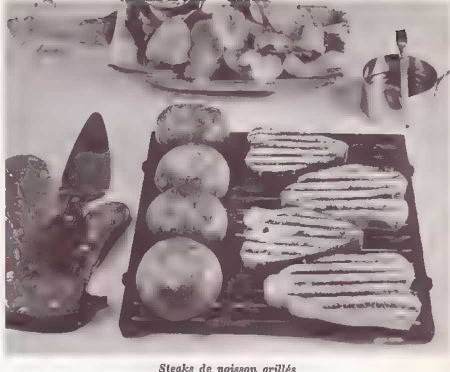
1 poulet de 2 à 3 lbs
Glutamate de monosodium
½ tasse de persil, émincé
¼ c. à thé d'estragon
6 c. à soupe de beurre
½ c. à thé de sel
2 gousses d'ail

1. Couper le dos du poulet et bien l'aplatir. Saupoudrer la chair avec le glutamate de monosodium.

2. Mettre dans une petite casserole le beurre, le persil, l'estragon et le sel. Ajouter les gousses d'ail pelées,

entières. Faire chauffer pendant quelques minutes.

3. Placer le poulet sur le gril du barbecue. Badigeonner des 2 côtés avec le beurre chaud. Commencer la cuisson par le côté de la chair. Retourner plusieurs fois pendant la cuisson, en badigeonnant bien le poulet chaque fois.



Steaks de poisson grillés

STEAK DE POISSON GRILLÉ

Steak de saumon ou de flétan
épais de ¾ pouce
Le jus d'un citron
¼ tasse d'huile à salade
¼ c. à thé de curry
1 c. à thé de paprika

1. Couper le saumon ou le flétan en portions individuelles.

2. Mélanger le jus de citron, l'huile, le curry et le paprika. Mettre les morceaux de poisson dans ce mélange et les y laisser mariner pendant 1 heure.

3. Pour bien griller le poisson, il est préférable d'utiliser un gril double. Placer les morceaux de poisson sur un côté du gril et le refermer. Le placer sur la braise si elle n'est pas très chaude ou sur le gril du barbecue pendant 4 ou 5 minutes, badigeonnant plusieurs fois avec la marinade. Le poisson doit cuire assez vite afin d'éviter qu'il se dessèche.

TRUITE GRILLÉE AU BACON

Truite entière
Bacon
Poivre
Citron
Glutamate de monosodium

1. Nettoyer les truites, les frotter fortement avec le citron coupé en deux. Saupoudrer l'intérieur avec le glutamate et le poivre. Envelopper chaque truite avec des tranches de bacon de manière à bien les recouvrir. Retenir le bacon avec des pics de bois.

2. Placer les truites sur le gril du barbecue. Faire griller de 4 à 8 minutes, selon la grosseur des truites, retournant 1 fois, pendant la cuisson.

QUELQUES SAUCES POUR SERVIR AVEC LE POISSON GRILLÉ

Au concombre : Mélanger ¼ de tasse de crème sure avec 1 tasse de dés de concombre, ¼ de c. à thé de graine de céleri. Sel et poivre au goût.

Au citron : Mélanger ⅓ de tasse de mayonnaise, 1 c. à thé de raifort préparé, 1 c. à thé de moutarde préparée et 2 c. à soupe de jus de citron.

Au sherry : Mélanger 1 tasse de mayonnaise, ¼ de tasse de sherry, 2 c. à soupe de ciboulette ou d'échalotes, émincées.

Au chutney : Mélanger 1 c. à thé de curry avec 2 c. à soupe de cognac, ajouter à ½ tasse de mayonnaise et 2 c. à soupe de chutney.

COMMENT FAIRE GRILLER LE BLÉ D'INDE

A peu près 10 minutes avant de les servir, plonger les épis de blé d'Inde non dépouillés de leurs feuilles dans de l'eau froide salée. Bien les égoutter et les placer sur le gril du barbecue.



Comment faire griller le blé d'Inde

Faire griller pendant à peu près 10 minutes, retournant chaque épi aussi souvent que possible, jusqu'à ce qu'ils soient très chauds. Retirer les feuilles.

En papillottes : Nettoyer les épis. beurrer chacun avec du beurre mou. Saupoudrer avec une petite pincée de sucre. Mettre chaque épi dans une feuille de papier d'aluminium afin qu'il soit bien enveloppé. Faire griller de 10 à 15 minutes sur une bonne braise. Retourner 2 ou 3 fois pendant la cuisson.

Au bacon : Nettoyer les épis. Badigeonner chacun avec un peu de beurre d'arachide. Entourer avec 1 ou 2 tranches de bacon, retenir avec des pics de bois. Mettre sur le gril et faire griller pendant 10 minutes, retournant 2 ou 3 fois pendant la cuisson.

Bouillis : Porter à ébullition dans une casserole assez grande pour y mettre les épis, 3 tasses d'eau, 3 tasses de lait, ainsi que 1 c. à thé de sucre. On fait chauffer l'eau sur le gril du barbecue. Y mettre les épis avec leurs feuilles ou nettoyés, selon le goût. Couvrir la casserole et faire cuire pendant 10 minutes les épis non épluchés et de 5 à 6 minutes les autres. Les retirer de la casserole et badigeonner chaque épi avec du beurre fondu. Faire griller sur le gril du barbecue pendant quelques instants ou juste assez longtemps pour le faire dorer légèrement. Servir aussitôt prêt.

COMMENT FAIRE GRILLER LES POMMES DE TERRE

Pommes de terre frites congelées : Verser le contenu de la boîte de pommes de terre congelées dans un tamis, le secouer au-dessus de la braise jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Les saler et servir.

En papillottes : Bien brosser des pommes de terre moyennes. Badigeonner chacune de beurre mou et saler légèrement. Les envelopper individuellement dans un papier d'aluminium, double épaisseur. Faire cuire sur le gril du barbecue pendant 1 heure, retournant plusieurs fois.

Frites au bacon : Faire frire des tranches de bacon dans un poêlon de fonte, placé sur le gril du barbecue. Peler 4 ou 5 grosses pommes de terre, les trancher aussi mince que possible. Retirer le bacon du poêlon. Mettre les pommes de terre dans le gras. Saler, poivrer et, au goût, ajouter 1 oignon émincé. Faire frire bien dorées, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, les retournant plusieurs fois pendant la cuisson. Ajouter le bacon coupé en petits morceaux. Couvrir et mettre sur les bords du gril jusqu'au moment de servir.

PAIN GRILLÉ

Choisir un pain français ou utiliser le pain tranché ordinaire. Beurrer chaque tranche de pain avec un des beurres qui suivent ou, simplement, un beurre non aromatisé. Envelopper le pain dans un papier d'aluminium. Faire chauffer de 15 à 20 minutes sur le bord du gril du barbecue, retournant 3 ou 4 fois pendant la cuisson.

A l'ail : Ecraser 1 gousse d'ail dans 4 c. à soupe de beurre mou.

Au basilic : Battre 4 c. à soupe de beurre mou avec 1 c. à thé de basilic.

Au goût, remplacer le basilic par une autre herbe aromatique de votre choix.

Au citron : Battre 4 c. à soupe de beurre mou avec le jus d'½ citron et le zeste d'un citron.



Pain grillé

LES SAUCES BARBECUES

SAUCE FUMÉE

(Utiliser avec l'agneau, les petites côtes de porc et le poulet)

- ¼ tasse de vinaigre de cidre
- ½ tasse d'eau
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de moutarde préparée
- ¼ c. à thé de poivre
- ½ citron, non pelé et tranché
- 1 oignon, coupé en tranches minces
- ¼ tasse de beurre
- ½ tasse de catsup
- 1 c. à thé de sel fumé

1. Mettre dans une casserole le vinaigre, l'eau, le sucre, la moutarde, le poivre, les tranches de citron, l'oignon et le beurre. Faire mijoter pendant 20 minutes.

2. Ajouter le catsup et le sel fumé. Faire bouillir pendant 1 minute. Utiliser chaude ou froide.

SAUCE BARBECUE AU CITRON

(Utiliser avec le poulet et le poisson)

- 1 gousse d'ail, émincée
- ½ c. à thé de sel
- ¼ tasse d'huile à salade
- ½ tasse de jus de citron
- 1 échalote, émincée
- ¼ c. à thé de poivre
- ¼ c. à thé de thym

1. Mélanger le tout. Bien brasser. Mettre dans un pot de verre. Bien fermer. Réfrigérer pendant 24 heures avant de l'utiliser.

SAUCE BARBECUE AUX TOMATES

(Utiliser avec steak, porc et canard)

- 1½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 1½ tasse de jus de tomates
- ¼ c. à thé de moutarde sèche
- 4 c. à thé de sauce Worcestershire
- 1 feuille de laurier
- ½ tasse de vinaigre de malt
- 1 c. à thé de sucre
- 2 gousses d'ail, émincées
- 3 c. à soupe d'huile à salade

Mettre tous les ingrédients dans un bol. Bien mélanger. Verser dans un pot de verre. Bien fermer. Réfrigérer pendant 1 heure avant de l'utiliser.

SAUCE BARBECUE AU VIN

(Utiliser avec le poulet, le canard et le bœuf haché)

- ¼ tasse d'huile
- ½ tasse de vin rouge
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 petit oignon, râpé
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de sel de céleri
- ¼ c. à thé de poivre
- ¼ c. à thé de marjolaine
- ¼ c. à thé de romarin



Sauce barbecue aux tomates

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol dans l'ordre donné. Brasser pour bien mélanger.

2. Verser cette sauce sur le poulet, le canard ou les boulettes de viande. Couvrir et faire mariner au réfrigérateur pendant 3 heures.

3. Au moment de faire griller la viande, retirer celle-ci de la marinade et la faire griller, tout en arrosant 2 ou 3 fois avec la marinade.

SAUCE BARBECUE POUR POULET

2 c. à soupe de farine

2 c. à soupe de gras de poulet ou autre gras de viande

1 tasse d'eau ou de consommé

1 c. à soupe de concentré de bœuf

1 c. à thé de sauce de soja

1 c. à thé de glutamate de monosodium

1 pincée de quatre-épices

Sel, poivre et cayenne au goût

1. Faire fondre le beurre couleur noisette, ajouter la farine et brasser à feu lent, jusqu'à ce que la farine soit brun pâle. Retirer du feu.

2. Ajouter le consommé, le concentré de bœuf et la sauce de soja. Remettre sur le feu et faire cuire en brassant, sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et crémeuse.

3. Ajouter le glutamate et le quatre-épices. Saler, poivrer et ajouter le cayenne au goût. Faire mijoter pendant quelques secondes et utiliser.

SAUCE BARBECUE POUR LES FRANKFURTERS

¼ tasse d'huile à salade

1 oignon, émincé

1 c. à soupe de sauce Worcestershire

2 c. à soupe de cassonade

½ c. à thé de sel

½ c. à thé de paprika

¼ tasse de jus de citron

½ tasse d'eau

1 tasse de sauce chili

1. Mettre dans une casserole l'huile à salade et l'oignon. Faire mijoter pendant 10 minutes à feu lent.

2. Ajouter aux oignons le reste des ingrédients. Porter à ébullition et faire mijoter à feu très lent pendant 15 minutes, brassant plusieurs fois.

3. Utiliser pour y tremper les frankfurters grillés ou pour les badigeonner pendant la cuisson.

SAUCE BARBECUE DU VERMONT

⅔ tasse de sauce chili

⅔ tasse de catsup

1 petit oignon, émincé

1 c. à soupe de vinaigre de cidre

Le jus de 1 citron

½ c. à thé de sel

1 pincée de poivre

1 gousse d'ail, émincée

1 c. à thé de sauce Worcestershire

1. Mettre les ingrédients dans un bocal de verre dans l'ordre indiqué. Bien couvrir et agiter vigoureusement.

2. Réfrigérer pendant quelques heures. Utiliser avec les frankfurters, le bœuf haché, etc. Cette sauce se conserve très bien au réfrigérateur.

BARBECUE POUR LES JEUNES

1 boîte de fèves au lard
6 à 8 frankfurters
Sauce barbecue du Vermont

1. Couper des carrés de papier d'aluminium. Sur une double épaisseur de papier, placer ½ tasse de fèves au lard, couvrir avec 1 ou 2 frankfurters, coupés en morceaux de 2″. Mettre 2 c. à soupe de sauce barbecue sur le tout. Bien fermer le paquet.

2. Placer les paquets sur le gril du barbecue. Faire cuire de 6 à 8 minutes, retournant une fois pendant la cuisson.



Comment faire griller les pommes de terre en papillottes

SAUCE BARBECUE SANS CUISSON

1 ou 2 gousses d'ail, écrasées
1½ c. à thé de sel
¼ tasse d'échalotes, émincées
2 c. à thé de moutarde préparée
1 c. à thé de moutarde sèche
¼ tasse de cassonade
Le jus de 1 citron
3 c. à soupe de sauce Worcestershire
1 boîte de soupe aux tomates, non diluée

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol, battre pendant quelques secondes avec un batteur à main. Réfrigérer dans un bocal de verre bien fermé.

2. Servir avec des boulettes de viande, des frankfurters ou du poulet grillé.

« CLAMBAKE » DE JARDIN À LA MODE DE CAPE COD

Le « Clambake » de la Nouvelle-Angleterre est une manière amusante de recevoir ses amis pendant la belle saison. On utilise le barbecue, quoique la cuisson d'un « Clambake » se fasse dans une soupière. On sert dans de grandes assiettes à soupe. Un pain chaud et croustillant est tout ce qu'il est nécessaire d'ajouter pour accompagner le « Clambake ». Comme dessert, des fruits ou de la crème glacée, ou, comme à Cape Cod, de la tarte aux pommes garnie de fromage Cheddar.

Les ingrédients requis :

Poulet de 1½ à 2 lbs, coupé en quatre
1 lb de frankfurters
1 lb de saucisses
12 épis de blé d'Inde frais
24 clovisses (clams) frais
6 pommes de terre, moyennes
3 oignons
½ lb de beurre
1 bouquet de persil
Thym ou romarin
Beurre
Coton à fromage

Comment préparer les ingrédients : Couper 6 carrés de 18″ de coton à fromage. Placer sur chacun 1 quartier de poulet, 1 frankfurter, 1 saucisse, 1 pomme de terre bien lavée, non pelée et coupée en deux, une moitié d'oignon ; saler, poivrer le tout et saupoudrer avec un peu de persil, de thym ou de romarin. Avec une ficelle, attacher les quatre coins pour bien fermer chaque paquet. Mettre 1 pinte d'eau à bouillir dans une soupière. Eplucher les épis de



Hot dogs et hamburgers



Sauce fumée pour petites côtes de porc

blé d'Inde tout en leur laissant assez de feuilles pour qu'ils soient bien couverts. Mettre les épis dans un carré de coton à fromage de 36 pouces. Attacher les quatre coins. Envelopper les clovisses de la même façon dans un carré de coton à fromage.

Comment faire cuire les ingrédients : Mettre les paquets de poulet dans la soupière, au moment où l'eau bout à gros bouillons. Mettre une ou deux pommes de terre sur le dessus des paquets de poulet, afin de vous permettre de vérifier facilement le degré de cuisson du « Clambake ». Sur le poulet, étendre les feuilles enlevées des épis de blé d'Inde. Mettre une double épaisseur de papier d'aluminium sur la soupière. Ajuster le couvercle sur le papier. Laisser cuire ainsi à la vapeur, sur la braise rouge, pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre sur le dessus du poulet soient tendres. Enlever alors le couvercle et le papier d'aluminium. Ajouter les épis de blé d'Inde et les clovisses. Recouvrir du papier et du couvercle. Faire cuire pendant 15 minutes.

Comment servir : Avoir prêt un petit plat de faïence rempli de beurre fondu.

Servir d'abord les clovisses que chacun trempe dans le beurre fondu.

Ensuite on met dans chaque assiette un paquet de poulet et deux épis de blé d'Inde.

Servir le beurre fondu, du poivre et du sel dont chacun se sert à son gré.

Un panier de pain chaud beurré, un couteau et une fourchette enveloppés dans une serviette complètent le service.

ÉQUIPEMENT UTILE POUR LE BARBECUE

Fourchette à manche long

Grande cuillère

Spatule

Pinces à tourner, l'une large, l'autre étroite

Un poêlon de fonte ordinaire ou émaillée avec une longue queue

Gants d'amiante — Plusieurs grandes poignées

Un gril double

Une grande planche de bois pour dépecer les viandes

Un grand et un petit couteau très bien aiguisés

Un petit pinceau pour badigeonner

Un rouleau de papier absorbant

Un rouleau de papier d'aluminium

Un plateau pouvant supporter la chaleur des aliments ou des casseroles

Un plateau avec les assaisonnements, les herbes et les sauces

Une paire de ciseaux

12 à 24 broches pour les Shish Kébab (de 6 à 24″ de longueur)

TABLEAU DES TEMPS DE CUISSON AU BARBECUE

	Pour :	Taille	Intensité de feu recommandée	Température de la viande Saignant 130°-135°	Rosé 135°-145°	Médium 145°-155°	Bien cuit 155°-180°
Viandes:	AGNEAU						
	Côtelettes ou steaks	1 pouce	médium	4-5 min.	6 min.	6-7 min.	8 min. ou plus
	Côtelettes ou steaks	1½ pouce	médium	5-6 min.	7 min.	8-9 min.	10 min. ou plus
	Côtelettes ou steaks	2 pouces	médium	6-7 min.	8 min.	9-10 min.	12 min. ou plus
	BŒUF						
	Steak	1 pouce	vif	5-6 min.	7 min.	7-8 min.	10 min. ou plus
	Steak	1½ pouce	vif	6-7 min.	8-9 min.	10 min.	12-15 min.
	Steak	2 pouces	médium-vif	8-10 min.	10-15 min.	15-18 min.	20 min. ou plus
	Steak	2½ pouces	médium-vif	12-15 min.	15-17 min.	18-23 min.	25 min. ou plus
	Steak de flanc	entier	vif	4-5 min.	5-6 min.	—	—
	Hamburger	1 pouce	médium-vif	4 min.	5 min.	6 min.	7 min. ou plus
	Faux-filet	entier	médium	12-15 min.	15-17 min.	18-23 min.	—
	JAMBON						
	Tranche	1 pouce	doux-médium	—	—	—	15-18 min.
	Tranche	1½ pouce	doux-médium	—	—	—	18-23 min.
	PORC						
	Côtelettes ou steaks . .	1 pouce	doux-médium	—	—	—	13-18 min.
	Côtelettes ou steaks . . .	1½ pouce	doux-médium	—	—	—	15-23 min.
	Côtelettes ou steaks . . .	2 pouces	doux-médium	—	—	—	20-30 min.
	Petites côtes	entières	très doux	—	—	—	1 h.-1 h.½
	VOLAILLE						
	Poulet	1½ à 2 livres	médium	—	—	—	20-30 min.
	Poulet	coupé en deux	médium	—	—	—	15-30 min.
	Canard	coupé en deux	médium-doux	4-6 min.	6-8 min.	9-15 min.	15-25 min.
	Pigeon	coupé en deux	médium	—	—	—	12-18 min.
Poissons:	Steak	1 pouce	Ne pas trop cuire afin que le poisson			3-5 min.	
	Steak	1½ pouce	ne se dessèche pas. Lorsqu'il se défait			4-6 min.	
	Filets ou moitié	petit	facilement à la fourchette, il est cuit.			3-6 min.	
	Filets ou moitié	gros				6-9 min.	
Homard:	Ouvert	1 à 1½ livre	médium-vif	—	—	—	12-16 min.

LES RÔTISSERIES

Les manufacturiers nous offrent des rôtisseries de tous genres opérant de façon différente. Il y a quelques années, on ne voyait que des rôtisseries portatives, mais aujourd'hui même les fours sont équipés de rôtisseries.

Pour apprendre à s'en servir, la première et la plus importante des choses est de bien lire les indications données par le fabricant, aussi bien pour le maniement que pour les temps de cuisson. Il arrive parfois qu'une viande soit trop cuite pour notre goût personnel. Pour la première fois, il vaut mieux suivre les temps de cuisson indiqués ; puis, quand on connaît sa rôtisserie, réduire ou augmenter, selon son goût.

Le deuxième point important est de tenir la rôtisserie toujours propre, c'est-à-dire ne pas laisser accumuler les graisses, qui finissent par brûler et donner à la longue mauvais goût aux aliments. Elles peuvent même quelquefois obstruer le mécanisme.

La bonne utilisation d'une rôtisserie est beaucoup plus affaire d'expérience que de recettes. Toutefois, en voici quelques-unes qui vous donneront des idées.

SAUCE POUR ARROSER LES RÔTIS DE VIANDE ET LES POISSONS

Il est important d'arroser les viandes et les volailles pendant la cuisson à la rôtisserie. Un peu de beurre fondu suffit, mais une sauce spécialement préparée dans ce but donnera un goût spécial au rôti et aidera à conserver les viandes très juteuses.



Jambon à la broche

SAUCE PIQUANTE (pour le bœuf)

½ tasse de catsup
1 c. à thé de moutarde sèche
1 c. à soupe de sauce Worcestershire
1 c. à soupe d'huile à salade

Bien mélanger le tout et utiliser pour badigeonner le rôti ou les boulettes pendant tout le temps de la cuisson. Rendement : ½ tasse.

SAUCE ANGLAISE (pour le bœuf)

½ tasse d'oignons émincés
¼ tasse de beurre
1⅓ tasse de sauce Chili
⅓ tasse de sauce de soja

Faire dorer les oignons dans le beurre. Retirer du feu, ajouter la sauce chili et la sauce de soja. Bien mélanger. Rendement : 1¾ tasse.

SAUCE AU VIN BLANC (pour le poulet et le veau)

¼ tasse d'huile à salade
½ tasse de vin blanc
1 gousse d'ail émincée
1 oignon émincé
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de sel de céleri
¼ c. à thé de poivre
¼ c. à thé de thym
¼ c. à thé de marjolaine

1. Mettre les ingrédients dans une bouteille. Agiter fortement. Laisser reposer de 4 à 6 heures avant de l'utiliser.

2. Cette sauce peut aussi servir de marinade. On peut la verser sur la volaille ou le rôti de veau à cuire et laisser mariner pendant 3 heures.

3. Egoutter la viande, l'embrocher et l'arroser pendant la cuisson avec la sauce qui reste dans le plat. Rendement : ¾ de tasse.

SAUCE GRECQUE (pour l'agneau)

½ tasse d'huile à salade
2 c. à soupe de jus de citron
Le zeste d'un citron
½ c. à thé de poivre, frais moulu
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de thym
1 gousse d'ail émincée (facultatif)

Mettre le tout dans une bouteille. Agiter fortement et laisser reposer pendant 1 heure. Utiliser pour arroser l'agneau pendant la cuisson. Rendement : ½ tasse.

SAUCE AU SEL FUMÉ (pour les petites côtes de porc et l'agneau)

¼ tasse de vinaigre de cidre ou de malt
½ tasse d'eau
2 c. à soupe de sucre
1 c. à soupe de moutarde préparée
½ c. à thé de poivre
1 tranche de citron, non pelé
1 oignon tranché en rondelles
¼ tasse de beurre
½ tasse de catsup
2 c. à soupe de sauce Worcestershire
1½ c. à thé de sel fumé

1. Mettre dans une casserole le vinaigre, l'eau, le sucre, la moutarde préparée, le poivre, la tranche de citron, les rondelles d'oignon et le beurre. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 20 minutes à découvert.

2. Ajouter le reste des ingrédients. Porter juste à ébullition. Retirer du feu.

Cette sauce s'utilise chaude ou froide. Rendement : 1¾ tasse.

SAUCE AUX HERBES (pour les poissons et les saucisses)

¼ tasse d'huile à salade
¼ tasse d'oignon émincé
2 c. à soupe de cassonade
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de paprika
½ tasse de jus de citron
½ tasse d'eau
1 tasse de sauce chili
¼ c. à thé de romarin
¼ c. à thé de basilic

1. Faire mijoter les oignons dans l'huile à feu lent pour les faire fondre, en évitant de les laisser dorer.

2. Ajouter le reste des ingrédients et laisser mijoter le tout pendant 15 minutes, en remuant plusieurs fois pendant la cuisson.

Utiliser chaude ou froide. Rendement : 2 tasses.

SAUCE ROSE (pour la dinde, les poulets et le lapin)

2 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1½ tasse de jus de tomate ou vin blanc
¼ c. à thé de moutarde sèche
2 c. à thé de sauce Worcestershire
1 feuille de laurier
½ c. à thé de sarriette
Une pincée de thym
½ tasse de vinaigre de cidre
1 c. à soupe de sucre
2 à 3 gousses d'ail émincées
3 c. à soupe de beurre

Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 minutes, à découvert, à feu lent. Utiliser chaude ou froide. Rendement : 2 tasses.

Toutes ces sauces se conservent très bien. Placer ce qui reste dans une bouteille de verre bien propre, boucher et réfrigérer.

LE RÔTI DE BŒUF

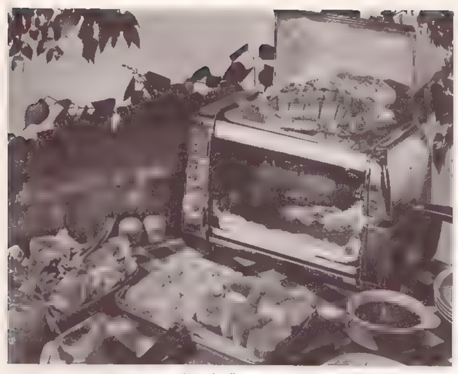
Bien embrocher la viande pour équilibrer le poids du rôti.

Les meilleures coupes sont le sirloin, les premières côtes roulées, le faux-filet, le filet (voir au chapitre du bœuf pour l'étude détaillée de ces coupes). Compter de 15 à 22 minutes de cuisson par livre.

Retirer du réfrigérateur 1 heure avant de rôtir. Enlever le surplus de gras.

Pour donner au rôti une saveur d'ail, le faire tremper pendant 1 heure avant la cuisson dans ⅓ de tasse d'huile à salade, mélangée avec 2 gousses d'ail émincées. Ne jamais saler avant la fin de la cuisson.

Laisser la viande reposer de 10 à 15 minutes après l'avoir retirée de la broche.



Epaule d'agneau

LE GIGOT D'AGNEAU

Faire cuire le gigot sans qu'il soit désossé. Il est toutefois important de bien le placer. Il est préférable de l'embrocher et de s'assurer qu'il est en équilibre en faisant tourner la broche avant de commencer la cuisson.

Utiliser la sauce grecque pour arroser le gigot pendant la cuisson ou frotter fortement, avant la cuisson, avec 1 gousse d'ail et ensuite avec ½ citron. Après l'avoir embroché, l'arroser d'huile et saupoudrer avec une pincée de thym. Saler et poivrer seulement à la fin de la cuisson.

Faire rôtir de 20 à 30 minutes par livre.

On peut glacer un gigot d'agneau cuit à la broche en l'arrosant pendant les dernières 10 minutes de cuisson avec le mélange suivant : battre avec un batteur à main 1 tasse de gelée de cassis avec 4 c. à soupe de moutarde préparée.

ÉPAULE D'AGNEAU À LA MODE DE SARDAIGNE

Piquer une épaule d'agneau roulée de 2 à 4 gousses d'ail. Faire ensuite de 8 à 10 incisions tout autour du rôti avec la pointe d'un couteau. Piquer quelques brins de romarin dans chaque incision.

Faire chauffer ½ tasse de sherry avec le jus de ½ citron, ¼ c. à thé de poivre et 1 c. à thé de sel.

Embrocher l'épaule d'agneau et faire cuire de 1 à 1½ heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Arroser toutes les 10 minutes avec le mélange du vin chaud.

AGNEAU À LA SUÉDOISE

Badigeonner de beurre mou un gigot d'agneau non désossé ou une épaule d'agneau roulée. Embrocher en prenant soin de bien équilibrer le gigot (voir recette du gigot d'agneau à la broche).

Préparer 2 tasses de café très fort (4 c. à soupe de café instantané pour 2 tasses d'eau). Ajouter au café 1 c. à soupe de sucre et 2 c. à soupe de crème. Arroser l'agneau toutes les 10 minutes avec le café au lait.

Pour obtenir une sauce savoureuse, mettre au début de la cuisson, dans le fond de la lèchefrite placée en-dessous de la broche, 1 gros oignon tranché mince et 2 carottes râpées. Le jus de l'agneau qui cuit et le café se mélangeront à ces légumes aromatiques. Pour faire la sauce, ajouter ½ tasse d'eau froide au mélange lorsque l'agneau est cuit. Bien écraser les légumes et passer à la passoire fine en écrasant les légumes le plus possible.

SHISH KEBABS À LA BROCHE

Choisir les aliments suivant les indications données ci-dessous pour les différentes sortes de Kébabs. Les embrocher en alternant les différents aliments. Arroser pendant la cuisson avec une des sauces de votre choix ou simplement avec une quantité égale de jus de citron et de beurre fondu mélangés.

Les temps de cuisson varient selon les goûts et les aliments utilisés. Règle générale : le kébab est cuit lorsque la viande la plus grasse est dorée.

Kébab Anglais : Rognon d'agneau tranché en deux en épaisseur, petits oignons blancs échaudés pendant 3 minutes, champignons entiers.

Kébab Italien : Cubes de foie de veau ou de foie de volaille, tranche de bacon roulée, champignons entiers. Saupoudrer d'un peu de thym avant de faire cuire.

Kébab piquant : Alterner sur la broche de l'agneau coupé en cubes de 1" avec des tranches de salami de ½" d'épaisseur. Arroser d'huile avant de faire cuire.

Kébab du Maine : Crevettes grises décortiquées, pétoncles, cubes de lard salé ou de bacon. Arroser de sauce aux herbes pendant la cuisson.

Kébab à la Turque : Aromatiser de l'agneau haché avec de l'ail émincé, un peu d'oignon, une pincée de thym, du sel et du poivre, au goût, 2 c. à soupe d'huile à salade et 1 c. à soupe de jus de citron par 1½ livre d'agneau haché. Mettre en boulettes et embrocher avec des moitiés de tomates et des tranches d'oignons.

POULET À L'AIL

Faire tremper 2 gousses d'ail dans ¼ de tasse de beurre fondu ou d'huile à salade pendant 1 heure. Embrocher le poulet et le saupoudrer de gros sel et de poivre. Badigeonner avec le beurre à l'ail. Arroser le poulet plusieurs fois pendant la cuisson avec le reste du beurre à l'ail.

POULET FARCI À LA BROCHE

Enlever les croûtes de 6 à 8 tranches de pain, les couper en petits cubes et verser dessus 1 tasse de lait. Laisser tremper pendant 15 minutes. Egoutter le lait qui reste. Emincer des branches de persil et ½ tasse d'amandes, ajouter au pain. Couper 2 tranches de bacon en petits morceaux ainsi que le cœur et le foie du poulet. Ajouter tout ceci au pain ainsi qu'un œuf battu. Saler et poivrer. Bien mélanger et utiliser pour farcir un poulet de 4 à 5 livres. Bien fermer l'ouverture.

Embrocher le poulet et le recouvrir avec le mélange de beurre suivant : mettre en crème ½ tasse de beurre. Ajouter 5 ou 6 champignons frais hachés fin, 2 c. à soupe de piment haché fin, 2 échalotes émincées, 1 gousse d'ail écrasée, 1 c. à thé de jus de citron, 1 c. à thé de sel et une pincée de poivre. Bien mélanger le tout.

Arroser le poulet pendant la cuisson avec le beurre qui fond et tombe dans la lèchefrite. Pour faire la sauce, ajouter ½ tasse de vin blanc au gras de la lèchefrite. Ce poulet à la broche est délicieux. C'est une recette belge.

CANARD À LA BROCHE

Embrocher le canard et le faire cuire tout en l'arrosant toutes les 5 minutes avec la sauce suivante : ¼ de tasse de miel, 2 c. à thé de sauce de soja, 1 c. à soupe de cassonade et ½ c. à thé de gingembre moulu. La cuisson prend de 40 à 60 minutes, selon l'âge du canard.

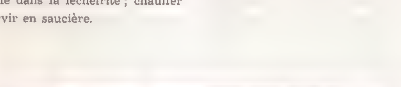


Canard à la broche

CANARDS CHIPPENDALE

Nettoyer 2 canards sauvages ou 1 canard domestique. Placer dans un bol et arroser avec ¼ de tasse de cognac, ¼ de tasse de beurre fondu et 1 tasse de jus de pommes. Laisser mariner le canard dans ce mélange de 6 à 12 heures. Retourner 2 ou 3 fois. Pour faire cuire, embrocher les canards retirés de la marinade et égouttés le plus possible. Faire cuire de 30 à 60 minutes selon la grosseur des canards. Arroser quelquefois avec le reste de la marinade à laquelle vous ajouterez ½ tasse de crème.

Pour faire la sauce, ajouter ½ tasse de jus de pommes et 1 tasse de compote de pommes au gras accumulé dans la lèchefrite ; chauffer et servir en saucière.



TRUITES AU BACON

Nettoyer les truites et ne pas couper les têtes. Les mettre dans un plat avec le jus de 1 citron et ¼ de tasse d'huile à salade. Laisser reposer pendant 1 heure au réfrigérateur. Préparer la sauce aux herbes.* Embrocher les truites les unes à la suite des autres. Autour de chacune, enrouler une tranche de bacon. Faire cuire en arrosant plusieurs fois jusqu'à ce que les poissons soient tendres. De 8 à 16 minutes sont généralement suffisantes suivant la grosseur des poissons.

* Si désiré, remplacer la sauce par du beurre fondu salé et poivré.



Bacon et crêpes au réchaud de table

BACON DE LONGE À LA BROCHE

Embrocher un bacon rond de longe (Canadian bacon) de 2 à 3 livres. Arroser pendant la cuisson avec la sauce suivante : ½ tasse de jus d'orange, ¼ de tasse de vinaigre de cidre, 1 gousse d'ail émincée, ½ tasse de cassonade et 1 c. à soupe de moutarde préparée. Bien mélanger le tout. La cuisson prend de 1 à 1½ heure. Le bacon sera tendre et appétissant. Egalement bon chaud ou froid.

POMMES DE TERRE À LA BROCHE

Choisir des pommes de terre moyennes. Les brosser et les essuyer. Badigeonner chacune d'elles avec du beurre mou et rouler dans le gros sel. Embrocher et faire cuire de 20 à 35 minutes, selon la grosseur des pommes de terre. Elles seront croustillantes et délicieuses à condition de les servir aussitôt cuites. Si vous désirez une pomme de terre avec une pelure tendre, badigeonner simplement de beurre mou et envelopper d'un double papier d'aluminium. Embrocher et faire cuire pendant 40 minutes.

POMMES DE TERRE AU LARD

Peler des pommes de terre moyennes. Envelopper chacune d'elles de lard salé gras, tranché aussi mince que possible. Au goût, remplacer le lard salé par une tranche de bacon. Embrocher et faire cuire de 20 à 35 minutes, selon la grosseur des pommes de terre. Servir aussitôt cuites.

LES RÉCHAUDS

Il existe quatre sortes de réchauds :

Le réchaud à alcool ordinaire :

Conçu pour donner une chaleur vive, il atteint rapidement une très haute température. Sa flamme est réglable. L'alcool, beaucoup plus économique que le sterno, s'achète à prix raisonnable à la pinte ou au gallon et dure plus longtemps que le combustible solide.

Le réchaud à alcool solidifié :

Sa flamme basse, vacillante, le rend particulièrement propre à la cuisson à feu très lent, mais il peut cependant servir à tout usage. On l'emploie notamment pour tenir au chaud les aliments déjà cuits. Néanmoins le prix élevé du combustible pour de petites quantités en fait un appareil fort coûteux pour un emploi courant.

Le brûleur à alcool à mèche :

Semblable dans son principe à la lampe à pétrole d'autrefois. Sa flamme étant relativement petite et donnant peu de chaleur, on l'utilise uniquement pour garder les aliments au chaud. L'origine de cette sorte de brûleur remonte aux temps lointains où, en Angleterre, les festins étaient chose courante. Sur des nappes somptueuses, ces réchauds de table, alors désignés sous le nom de « casseroles à réchauffer », jouaient un rôle important pour garder la chaleur de chaque plat en attendant que le moment soit venu de le servir.

Le poêlon électrique :

De beaucoup le plus facile à utiliser, il est devenu de nos jours le réchaud de table de la jeune maîtresse de maison.

Contrôle de la chaleur dans les brûleurs à combustible

Une grande facilité de réglage de la chaleur constitue une condition primordiale pour la cuisson au réchaud de table. On peut contrôler la chaleur par les méthodes suivantes :

1. Ouvrir grand l'orifice pour permettre un maximum de chaleur puis fermer partiellement avec le couvercle afin de réduire la chaleur à l'intensité désirée. Dans certains cas, le couvercle-bouchon du « Sterno » peut être utilisé pour ce réglage.

2. Pour certains plats, utiliser une casserole remplie d'eau chaude, comme un bain-marie. Cette méthode assure une cuisson douce et régulière des aliments.

Importance d'un plateau dans la cuisson au réchaud de table

Le plateau est à votre service... à vous d'en tirer le meilleur parti. Les vrais amateurs de ce mode de cuisson trouvent qu'un grand plateau de forme oblongue représente une véritable nécessité. Il semble en effet que la forme oblongue, mieux que toute autre, se prête aux utilisations les plus variées.



Boulettes de viande

Vous vous épargnerez bien des désagréments en vérifiant le contenu de votre plateau par rapport à la recette que vous utilisez. Assurez-vous d'y mettre les ingrédients et les ustensiles que requiert votre recette.

L'ordre dans la disposition et l'ordre dans la préparation des ingrédients qui entrent dans la recette (tranches minces, régulières, etc.) jouent un grand rôle dans la présentation appétissante du plat. Quelques secondes de plus suffisent pour composer des plats avec art — et, pour si peu d'effort, quel attrayant résultat. Une présentation soignée offre toujours d'agréables contrastes de couleurs.

Voici une liste des principaux accessoires pour le plateau :

un choix varié de petits plats,
la salière et le moulin à poivre,
des cuillères de bois,
des jarres de sauce piquante et autres condiments,
un fouet en broche,
des cuillères à mesurer,
des sous-plats d'amiante.

6 RÈGLES FONDAMENTALES

1. Dans la cuisson au réchaud de table, il est préférable de rouler les boulettes, les croquettes et autres dans des miettes de pain ou de biscuits soda plutôt que dans la farine, afin de leur donner une croûte plus ferme, plus croustillante.

2. La sauce de soja ou une sauce piquante améliore l'apparence des viandes cuites au réchaud de table. En badigeonnant la viande avant la cuisson, on assure une belle couleur brune au mets prêt à servir.

3. Servez-vous de la casserole creuse de votre réchaud comme bain-marie pour garder les aliments chauds jusqu'au moment de les servir.

4. Comme vos convives suivent chacun de vos mouvements, l'apparence compte beaucoup dans la cuisson au réchaud de table. Voici quelques suggestions utiles qui donneront de l'élégance à toutes les phases de la préparation, de la cuisson et du service :

a) N'apportez pas les ingrédients empilés en désordre sur le plateau : vous ne les déversez pas tous d'un seul coup dans la casserole. Efforcez-vous plutôt de les placer artistiquement et pratiquement pour pouvoir vous en servir avec aisance.

b) Coupez-les, s'il y a lieu, en formes régulières.

c) Pour un plat principal à base de sauce ou pour un plat où la sauce est en vedette, réservez quelques morceaux de l'ingrédient solide principal et découpez-le en formes décoratives pour orner le plat à la fin de la cuisson.

d) La crème sure ajoutée à un mélange quelconque offre un bel aspect au début mais ne tarde pas à sécher et à se désagréger si on l'a simplement versée sur le dessus du plat. Vous cacherez ce défaut en décorant le plat, après la cuisson, avec des motifs faits avec de la crème sure que vous aurez eu soin de réserver dans ce but. Il faut alors servir immédiatement.

5. L'ail s'ajoute de différentes façons, mais assurez-vous toujours qu'il n'en demeure pas de gros morceaux libres dans la préparation au moment de servir. Essayez les méthodes suivantes pour parfumer à l'ail vos plats favoris :

a) Piquez le morceau d'ail sur un cure-dent, il est alors aisé de le recueillir après la cuisson.

b) Emincez l'ail et broyez-le en une pâte avec un peu de gros sel en vous servant du plat d'un couteau.

c) Ecrasez-le et broyez-le, sans sel.

d) Ecrasez l'ail dans un pressoir spécial.

6. La farine grillée offre un complément agréable à plus d'une recette pour le réchaud de table, particulièrement dans les sauces au vin ou aux épices.

Pour cuisiner au réchaud de table, point n'est besoin de recettes spéciales. On doit apprendre à adapter ses propres recettes, on peut même quelquefois leur apporter certaines variations qui permettent de faire au réchaud de table une recette qui, au premier abord, semble impossible. Etudiez bien les quelques recettes



qui suivent, ce qui vous permettra de vous familiariser avec elles et de comprendre la marche à suivre. Vous trouverez dans l'Encyclopédie de la Cuisine Canadienne une foule de recettes que vous pourrez réaliser avec succès et facilité pour votre famille et vos invités.



Sauces pour poisson

PETITS HORS-D'ŒUVRE CHAUDS

LES HUÎTRES AU BACON

6 tranches de bacon
12 huîtres

Dans le plateau : Placer votre réchaud de table, une assiette avec les tranches de bacon coupées en deux, ce qui vous donnera 12 portions, une huître placée sur chaque morceau de bacon, quelques jolis pics de bois ou de métal. (On peut aussi envelopper chaque huître dans un morceau de bacon et les attacher prêtes à cuire.) Une bouteille de chutney et de catsup complète le tout.

A la table : Allumer le réchaud, y faire dorer les huîtres à bon feu. Laisser chaque invité se servir et garnir au goût.

La gourmandise est un acte de notre jugement par lequel nous accordons la préférence aux choses qui sont agréables au goût sur celles qui n'ont pas cette qualité.

Brillat-Savarin.

LES BOUCHÉES DE STEAK

1 lb de steak dans le haut de la ronde
2 c. à soupe de sauce de soja
2 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe de sherry
2 c. à soupe de miel
Une petite gousse d'ail, écrasée
3 c. à soupe de beurre

Dans le plateau : Combiner dans un joli bol tous les ingrédients moins le steak. Trancher le steak en petits bâtonnets. Les mettre dans la sauce et les laisser mariner pendant 1 heure. Préparer un joli panier de petits pains chauds et croustillants pour mettre sur le plateau au moment de servir, autant de petites baguettes de bambou qu'il y a de personnes à servir, un petit bol rempli de ciboulette, échalote ou persil émincé.

A la table : Allumer le réchaud. Faire dorer le beurre. Chacun pique avec la baguette une languette de bœuf et l'enroule autour du bout et ensuite la fait dorer au beurre pendant une ou deux secondes. Manger telle quelle ou plonger dans le persil, la ciboulette ou l'échalote.

UNE SOUPE

CRÈME AUX HUÎTRES

2 tasses d'huîtres à la mesure
1 tasse de lait
1½ tasse de crème légère
3 c. à soupe de beurre
½ c. à thé de sel
Du poivre frais moulu, si possible
1 c. à thé de sauce Worcestershire
Paprika



Dans le plateau : Le réchaud de table. Dans un pot, mettre le lait et la crème. Placer le beurre sur une assiette et les huîtres dans un bol de verre. Ajouter le sel, le moulin à poivre, la bouteille de sauce Worcestershire et le paprika.

Faire chauffer les bols à soupe, les mettre sur le plateau au moment de l'apporter à table. Ajouter les cuillères.

Compléter ce joli plateau en ajoutant un petit panier d'osier rempli de biscuits soda pour la soupe aux huîtres.

A la table : Allumer le réchaud, y verser le lait et la crème. Porter à ébullition. Ajouter le beurre, le sel, le poivre et la sauce Worcestershire. Faire mijoter pendant quelques secondes.

Ajouter les huîtres et leur jus. Chauffer sans laisser bouillir et servir. Saupoudrer chaque assiette de soupe avec un peu de paprika.

QUELQUES BONS PLATS DE RÉSISTANCE

LES FOIES DE VOLAILLES AU SHERRY

½ lb de foies de volailles
2 c. à soupe de farine
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé d'estragon ou de basilic
Poivre au goût
2 c. à soupe de beurre
2 échalotes, émincées
¼ tasse de sherry
¼ tasse de consommé



Filets de poisson

Dans le plateau : Mélanger la farine, le sel, le poivre et l'estragon ou le basilic. Nettoyer les foies de volaille, piquer chacun d'eux 4 à 5 fois avec la pointe d'un petit couteau — pour les empêcher d'éclater à la cuisson. Rouler les foies dans la farine, assaisonner et les placer les uns à côté des autres, sur un joli plat. Les garnir de persil.

Je recommande le poêlon électrique pour cette recette ou un réchaud ayant un bon feu. Sur une petite assiette, placer le beurre et les échalotes émincées. Il faut 2 petits pots de verre si possible : un pour le sherry, l'autre pour le consommé.

Compléter avec un panier de pain grillé, légèrement beurré.

A la table : Faire fondre le beurre, jusqu'à ce qu'il soit de couleur noisette.

Y faire dorer les foies de volaille, en les ajoutant graduellement et en les plaçant les uns à côté des autres. Faire cuire à peu près pendant 7 minutes, les retournant une fois pendant la cuisson. Verser alors le sherry sur les foies et le faire chauffer quelques secondes. Allumer pour flamber ; lorsque le feu tombe, ajouter le consommé. Brasser, vérifier l'assaisonnement et servir avec le pain grillé.

SUKIYAKI JAPONAIS

1 à 1½ lb de bœuf dans le faux-filet

3 branches de céleri

½ lb de champignons frais

12 échalotes

¼ lb d'épinards frais

1 c. à soupe d'huile à salade

¾ tasse de consommé

½ tasse de sauce de soja

¼ tasse de « saké » ou de vermouth

1 c. à soupe de sucre

Dans le plateau : Tailler la viande en tranches très minces de 2 pouces de long par 1 pouce de large. Trancher le céleri et les échalotes en biais, en tranches longues et minces. Tailler les têtes des champignons en tranches aussi minces que possible. Arranger tous les ingrédients, les uns à côté des autres, de façon attrayante, sur une grande assiette chinoise ou japonaise. Mettre au milieu de l'assiette les feuilles d'épinard bien lavées. Ajouter sur le plateau le réchaud de table, l'huile à salade, un verre contenant le saké ou le vermouth, une tasse pour le consommé et un petit pot pour la sauce de soja, un petit bol contenant la cuillerée de sucre. Au moment de servir, ajouter de 3 à 4 tasses de riz bouilli, bien chaud.

A la table : Faire chauffer l'huile, quand elle est bien chaude ajouter les languettes de bœuf. Faire cuire pendant quelques instants seulement en remuant presque sans arrêt. Pousser la viande sur le côté. Ajouter à l'huile qui reste au fond le céleri, les champignons et les échalotes. Bien mélanger les légumes sans déplacer la viande. Ajouter le reste des ingrédients. Laisser mijoter pendant 4 ou 5 minutes. Ajouter les épinards. Bien les mélanger avec les autres légumes ainsi que la viande. Faire cuire encore pendant 3 minutes seulement. Vérifier l'assaisonnement. Servir accompagné d'un petit bol de riz chaud.



Diner-buffet

VEAU AU GRUYÈRE

8 petites tranches de veau très minces (escalopes)

8 petites tranches de jambon

8 petites tranches très minces de fromage de Gruyère

2 c. à soupe de farine

½ c. à thé de sel

¼ c. à thé de poivre

1 pincée de muscade

1 œuf, battu

1 c. à soupe d'eau

1 tasse de chapelure

3 c. à soupe de beurre

½ tasse de vin blanc

Dans le plateau : Demander à votre boucher de vous faire des petites escalopes de veau ou petites tranches très minces. Sur chacune, placer une tranche un peu moins grande de jambon et de gruyère. Replier le veau sur le jambon et le fromage. Retenir avec des pics de bois. Mélanger la farine, le sel, le poivre et la muscade. Battre l'œuf avec l'eau. Mettre la chapelure dans une grande assiette.

Rouler les escalopes de veau dans la farine, ensuite dans l'œuf et finalement dans la chapelure. Mettre les unes à côté des autres sur un petit plat à viande, garni de persil. Réfrigérer jusqu'au moment de les cuire. Pour servir, mettre sur le plateau les escalopes de veau, une assiette avec le beurre et un petit pot avec le vin ou une bouteille de vin, une salière et une poivrière.

A la table : Faire chauffer le beurre dans le réchaud ou le poêlon électrique jusqu'à ce qu'il soit de couleur noisette. Y placer les escalopes et les faire dorer de tous les côtés, pendant à peu près 10 minutes. Ajouter alors le vin blanc, laisser mijoter pendant à peu près 3 minutes en grattant bien le fond du réchaud. Servir accompagné d'une salade verte.

FONDUE BOURGUIGNONNE

La fondue bourguignonne est un plat typiquement suisse qui est d'ailleurs d'origine turque. Son nom reste un mystère puisqu'elle n'a rien de la fondue, qui est faite au fromage, et rien d'apparenté à la cuisine bourguignonne.

Il est toujours bien amusant de recevoir des amis à dîner pour manger une fondue bourguignonne. Il est nécessaire pour la faire d'avoir une casserole profonde, de 6 à 8 pouces de diamètre, un réchaud de table bien contrôlé et de grandes fourchettes à fondue ayant de préférence des manches en bois.

Pour la préparer, il faut :

2 lbs de filet de bœuf ou d'agneau
1 pinte d'huile d'arachide
2 c. à soupe de beurre
1 tranche épaisse de pomme de terre crue
1 bol de sauce hollandaise
1 bol d'échalotes émincées
1 c. à soupe de sauce chili
1 c. à soupe de cognac
1 pot de moutarde de Dijon
1 petit bol de sauce piquante

Placer la casserole sur le réchaud, y mettre l'huile à salade et le beurre. Porter à ébullition. Ajouter le morceau de pomme de terre, ce qui empêche l'huile de grésiller lorsqu'on trempe la viande. Tailler le bœuf ou l'agneau en cubes de 1 pouce. Chacun pique un cube de viande avec sa fourchette et le trempe dans la graisse chaude pendant ½ minute ou même moins selon le goût. Tremper ensuite dans une ou deux des sauces qui suivent, déguster et recommencer ainsi à volonté avec un autre cube de viande.

On peut mettre les sauces sur un petit plateau que chacun peut tirer plus près de lui facilement.

Vous trouverez la recette de la sauce hollandaise au chapitre des sauces. On peut même la faire à table sur un deuxième petit réchaud.

Mélanger les échalotes, la sauce chili et le cognac.

Mettre la moutarde de Dijon et la sauce piquante dans des bols, ce qui permet d'y tremper la viande avec plus de facilité. On peut aussi, au goût, ajouter un bol de noix salées hachées fin et un de noix de coco fraîche rapée.

Accompagner le tout de pain chaud et croustillant.

DEUX DESSERTS FACILES

LES BANANES SAUTÉES

6 bananes pas trop mûres
Le jus d'1 citron
3 cuillerée à soupe de beurre
3 c. à soupe de cassonade
3 c. à thé de rhum

Dans le plateau : Peler les bananes, les tremper dans le jus de citron et les couper en quatre morceaux sur le biais. Les mettre dans un compotier. Mesurer la cassonade dans un joli bol et le rhum dans un petit pot de terre.

A la table : Faire fondre le beurre dans le réchaud. Ajouter la cassonade et le rhum. Brasser pour bien mélanger. Placer les bananes dans ce sirop. Couvrir et laisser mijoter de 3 à 4 minutes. Servir tel quel ou garni de crème glacée ou de crème fouettée.

OMELETTE AUX FRAISES

4 œufs
3 c. à soupe de sucre
2 c. à soupe de beurre
1 boîte de fraises congelées, dégelées
Crème riche

Dans le plateau : Mettre les œufs, un bol, un batteur, une assiette avec le beurre, les fraises dans un joli plat de cristal et la crème dans un pot de verre.

A la table : Casser les œufs dans le bol et bien les battre avec le sucre. Faire fondre le beurre dans le réchaud, y verser l'omelette. Faire cuire en soulevant les bords et en faisant glisser les œufs encore liquides en-dessous. Aussitôt cuite, la rouler et en servir une portion à chaque personne, garnie de fraises bien froides et de crème au goût.



Le brûleur à alcool à mèche

LES OEUFS

Les œufs ont des centaines d'utilisations. Il est presque impossible de faire la cuisine sans avoir des œufs à portée de la main. On les sert à la coque, durs, pochés, sur le plat, brouillés, en omelette, etc... et on les utilise de la soupe au dessert. Il est donc important de savoir les faire cuire.

Les œufs bouillis

Il y a deux méthodes pour faire bouillir les œufs :

1. Mettre les œufs à l'eau bouillante salée, ce qui leur donne plus de saveur, puis continuer à faire cuire à feu doux, de façon à ce que l'eau se contente tout juste de frémir, ce qui empêche les œufs de se frapper l'un contre l'autre pendant la cuisson et les garde moelleux. La cuisson demande de 3 à 10 minutes, selon le degré de fermeté désiré.

2. Mettre les œufs dans une casserole, les recouvrir d'eau froide. Couvrir et porter à ébullition à feu moyen. Aussitôt que l'eau bout, retirer la casserole de la source de chaleur et compter de 3 à 10 minutes avant de retirer les œufs de l'eau, selon que vous désirez un œuf mollet ou dur.

Quelques notes sur les œufs bouillis

— le délai de cuisson est en moyenne de 3 minutes pour l'œuf à la coque, de 6 minutes pour l'œuf mollet, de 11 à 15 minutes pour l'œuf dur.

— le passage direct de l'œuf, du réfrigérateur à l'eau bouillante provoque souvent l'éclatement de la coquille. Il est préférable de laisser prendre à l'œuf la température de la cuisine. Pour le matin, les retirer le soir du réfrigérateur.

— écailler les œufs mollets ou les œufs durs sitôt après la cuisson, ce qui empêche la coquille de coller au blanc. Pour plus de facilité, mettre les œufs dans un plat d'eau froide et briser la coquille de l'œuf en le frappant délicatement sur le bord de la table ; ensuite, l'éplucher à l'eau courante. Conserver les œufs durs écaillés soit dans un plat d'eau chaude ou dans un plat d'eau froide salée, selon que vous désirez vos œufs chauds ou froids. Ajouter 1 cuillerée à thé de sel à l'eau.

Oeufs pochés

Prendre une casserole large, peu profonde, et ne pas essayer de pocher plus de 4 ou 5 œufs à la fois.

Mettre 2 cuillerées à soupe de vinaigre par 4 tasses d'eau. Ne pas saler. Casser les œufs dans une tasse ou un petit bol et les verser dans l'eau bouillante, en prenant soin que l'eau ne soit pas agitée par de gros bouillons qui déformeraient le blanc au moment où il se coagule. Avec une cuillère, donner une belle forme au blanc, en le repoussant vers le jaune.

Après 2 ou 3 minutes, retirer de l'eau à l'aide d'une écumoire et placer sur une serviette propre pour égoutter.

Quelques notes sur les œufs pochés

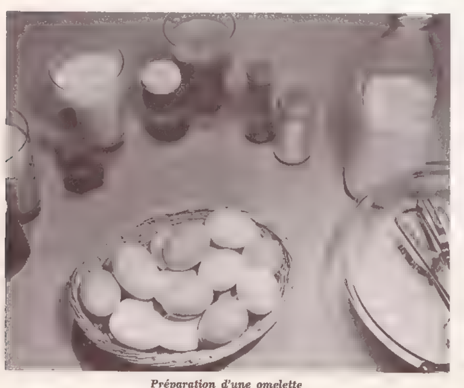
— le vinaigre ajouté à l'eau favorise la coagulation rapide du blanc. Utiliser de préférence le vinaigre de cidre ou le vinaigre blanc.

— pour verser l'œuf dans l'eau, tremper dans l'eau le bord du récipient contenant l'œuf et le laisser glisser avec soin dans l'eau bouillante. Le blanc se coagule très vite et le jaune reste bien en place au milieu.

— sortir de l'eau les œufs pochés avec une écumoire et les laisser glisser dans un plat.

— pour les rendre bien ronds, les couper tout autour avec des ciseaux.

— pour bien les égoutter, les placer sur une serviette mouillée car ils colleraient sur une serviette sèche.



Préparation d'une omelette

Les œufs brouillés

Il est préférable de faire cuire les œufs brouillés dans une casserole à fond épais, plutôt que dans un poêlon. Faire chauffer le beurre requis par la recette, juste assez pour le fondre. Casser les œufs directement dans le beurre, les saler et les poivrer et ensuite les battre sans arrêt avec une fourchette ou une cuillère, à feu lent, jusqu'à l'obtention d'une belle crème. Aussitôt la crème prise, ajouter 1 à 2 cuillerées de lait ou de crème froide pour arrêter la cuisson, mais continuer à brasser les œufs pendant quelques instants.

Servir aussitôt cuits, sur pain grillé ou sur des moitiés de tomates ou garnis de saucisses, de bacon ou de jambon.

Les omelettes

Battre les œufs dans une assiette creuse plutôt que dans un bol, pour leur incorporer le plus d'air possible, sans toutefois les faire mousser. Saler et poivrer après avoir battu. Ajouter 1 ou 2 cuillerées de crème, de lait ou d'eau froide.

Verser le mélange dans le beurre bien chaud, soulever les bords tout autour avec une fourchette, en repoussant vers le milieu, jusqu'à ce que le liquide soit pris. Continuer à faire cuire, à feu assez vif, en repoussant toujours vers le milieu. Servir aussitôt cuite.

Il est important de ne pas utiliser un poêlon trop grand pour la quantité d'œufs à faire cuire.

Les œufs sur le plat

L'œuf sur le plat ou l'œuf frit est à son mieux lorsque servi dans son plat de cuisson. On évite ainsi le refroidissement rapide et l'on peut de plus régler le degré de cuisson suivant le goût de chacun. De petits plats de terre cuite, de pyrex ou d'aluminium, etc... sont faciles à trouver et sont jolis.

Beurrer le plat ou le poêlon à froid, tout comme vous beurrez une assiette à gâteau, et assez copieusement. Y casser l'œuf ou les œufs et mettre à feu lent, jusqu'à ce que l'œuf soit bien pris.

Servir tel quel, ou garni de fromage râpé, de persil haché, d'échalote, de ciboulette, etc...



Oeufs brouillés

Oeufs sur le plat avec bacon

Placer le nombre de tranches de bacon désiré les unes à côté des autres, dans un poêlon froid. Faire cuire à feu moyen, à peu près pendant 2 minutes sur le premier côté. Retirer la graisse de bacon du poêlon à mesure qu'elle s'accumule, ce qui rend le bacon plus croustillant et très digeste.

Après 2 minutes de cuisson, retourner les tranches de bacon et faire cuire pendant 1 minute. Casser le nombre désiré d'œufs autour du bacon, entre les tranches ou par dessus, au goût. Couvrir le poêlon et faire cuire de 2 à 5 minutes à feu très lent, selon que vous désirez un œuf un peu mollet ou très bien cuit. Saler et poivrer au moment de servir. Le bacon et les œufs cuits de cette façon sont très digestes et les œufs ne sont jamais secs.

Les œufs frits

La température de la graisse et du poêlon étant difficile à contrôler, les œufs frits sont souvent trop cuits et secs, ce qui les rend indigestes.

Pour bien les réussir, graisser, huiler ou beurrer un poêlon, comme pour un moule à gâteau. Faire chauffer le poêlon. Verser les œufs préalablement cassés dans une assiette et ajouter ½ cuillerée à thé d'eau.

Couvrir le poêlon et faire cuire, à feu très lent, jusqu'à parfaite coagulation du blanc. La petite quantité d'eau ajoutée empêche l'œuf de durcir, les bords d'assécher et cuit l'albumine à la vapeur, rendant l'œuf plus digeste.

Pour faire un œuf frit au beurre noisette, faire dorer le beurre (1 cuillerée à thé par œuf à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit de couleur noisette). Casser les œufs dans une assiette, les glisser dans le beurre chaud et les laisser cuire, sans les couvrir, à feu lent, de 4 à 6 minutes.

Les œufs moulés

Beurrer fortement de petits moules individuels. Casser un œuf dans chacun, saler et poivrer.

Placer, sans délai, les moules dans une casserole d'eau bouillante, pour empêcher le jaune de tomber au fond du moule. Couvrir et faire cuire jusqu'à ce que l'œuf soit pris, ce qui peut varier entre 5 à 15 minutes, selon que vous désirez un œuf mollet ou bien cuit. Démouler et servir.

OMELETTE AUX POMMES DE TERRE

4 œufs

2 grosses pommes de terre

1 oignon, émincé

4 tranches de lard salé, entrelardé

1. Battre les œufs. Peler et râper les pommes de terre et les ajouter aux œufs, ainsi que l'oignon. Saler et poivrer.

2. Faire fondre le lard salé, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Verser le mélange des œufs sur le lard, couvrir et faire cuire à feu doux pendant 15 minutes. Retourner l'omelette avec une grande spatule et faire cuire de 5 à 8 minutes de l'autre côté, toujours à feu doux. Glisser sur un plat chaud, saupoudrer de persil haché fin et servir.

OMELETTE DE CAMPAGNE

4 à 6 œufs légèrement battus

2 c. à soupe de beurre

2 c. à soupe d'huile à salade

4 pommes de terre crues, pelées

5 tranches de bacon

1 pincée de sarriette

1 oignon, émincé

½ tasse de dés de fromage ou ½ tasse de persil émincé

2 c. à soupe d'eau froide

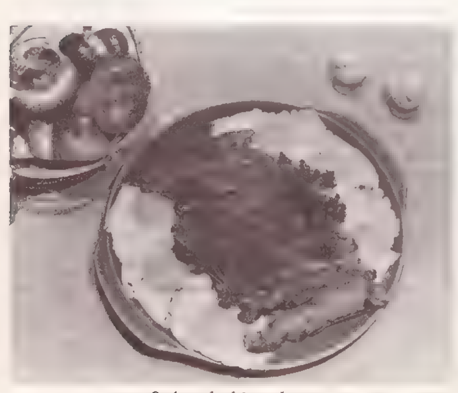
Sel et poivre au goût

1. Faire chauffer le beurre et l'huile dans un poêlon. Y faire dorer les pommes de terre coupées en dés, à feu moyen, pendant à peu près 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

2. Couper le bacon en morceaux de 2 pouces, les ajouter aux pommes de terre, ainsi que l'oignon et la sarriette. Brasser le tout jusqu'à ce que le bacon soit cuit.

3. Mettre les dés de fromage ou le persil sur les pommes de terre. Ne pas les mélanger au reste. Couvrir et laisser chauffer à feu très lent, pendant 2 minutes.

4. Battre les œufs avec l'eau froide, le sel et le poivre au goût. Verser sur les pommes de terre. Faire cuire comme une omelette ordinaire, à feu moyen. Servir sans délai.



Oeufs sur le plat avec bacon

OMELETTE AU PAIN

3 jaunes d'œufs, battus

1 tasse de pain sec

1½ tasse de lait

½ c. à thé de sel

¼ c. à thé de poivre

½ c. à thé de poudre à pâte

½ c. à soupe de fécule de maïs

3 blancs d'œufs, battus en neige

1. Couper le pain sec en petits morceaux. Verser le lait dessus et laisser tremper pendant 20 minutes. Battre avec le batteur à main, pour mettre en crème.

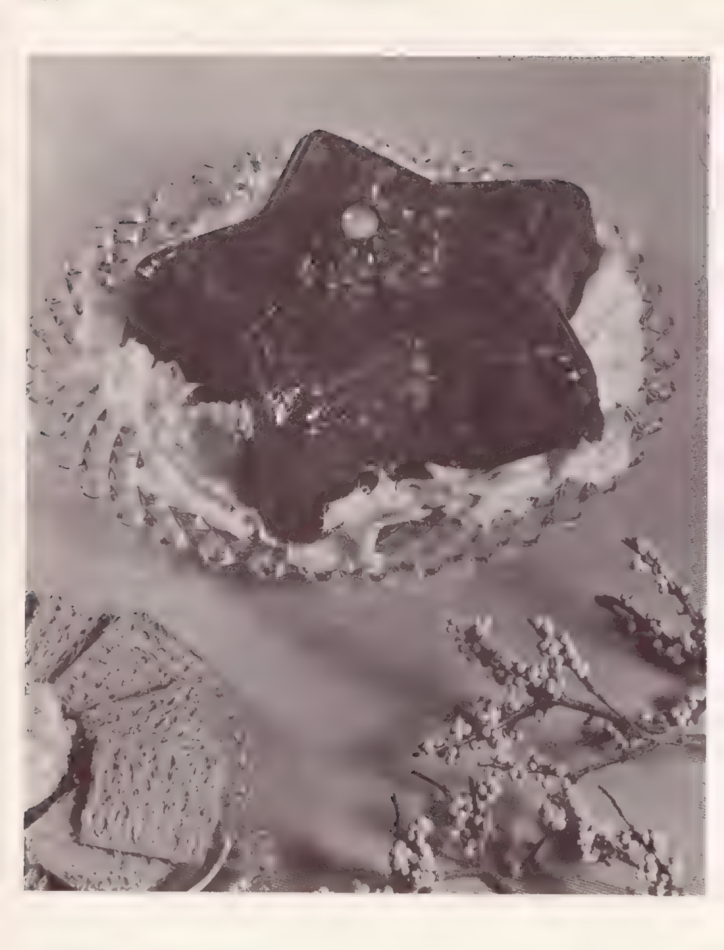
2. Ajouter au pain les jaunes d'œufs battus, le sel, le poivre, la poudre à pâte et la fécule de maïs. Bien mélanger le tout.

3. Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Les incorporer au mélange des jaunes. Faire cuire comme une omelette, de 6 à 8 minutes par côté à feu lent.

Table des matières — Pages 265 à 352

Page

Les œufs (suite des recettes) 267
Les légumes 280
Les artichauts 286
Les asperges 288
Les aubergines 290
Les betteraves 292
Le blé d'Inde 294
Les brocolis 295
Les carottes 296
Le céleri 298
Le céleri-rave 299
Les champignons 300
Le chou 304
Le chou-fleur 310
Les choux de Bruxelles 313
Les concombres 314
Les courges 318
Les endives 320
Les épinards 320
Les fèves de Lima 322
Le fenouil 322
Les haricots verts ou blancs 323
Les marrons 326
Les navets 326
Les oignons 328
L'oseille 332
Les panais 333
Les patates sucrées 334
Les piments verts 335
Les poireaux 336
Les pois verts 337
Les salsifis 340
Les tomates 340
Les pommes de terre 345



OMELETTE AU LARD

- 6 œufs
- 1 lb de lard salé entrelardé, tranché mince
- ½ tasse de farine
- 2 tasses de lait
- 1 c. à thé de sel
- Poivre au goût

1. Placer le lard tranché mince dans un poêlon et recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu vif et égoutter l'eau aussitôt. Remettre les tranches de lard à feu moyen et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.

2. Battre en crème le lait et la farine. Ajouter les œufs entiers, le sel et le poivre, au goût. Bien battre le tout.

3. Verser sur les tranches de lard. Laisser cuire pendant 10 minutes à feu lent, sans y toucher. Ensuite, soulever ici et là, pour faire couler la pâte au fond. L'omelette prend à peu près 20 minutes à cuire.

On peut aussi verser la pâte sur le lard chaud et faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 400°F.

Glisser ensuite dans un plat chaud. Couper en pointes pour servir.

OMELETTE AUX CHAMPIGNONS

- 6 œufs
- ½ lb de champignons
- 4 c. à soupe de beurre
- 1 gousse d'ail, émincée
- Sel et poivre, au goût



Oeufs frits

1. Trancher et frire les champignons dans le beurre, avec l'ail. Saler et poivrer.

2. Battre les œufs, les verser sur les champignons et faire cuire comme une omelette ordinaire.

OMELETTE AUX OIGNONS

- 5 œufs
- 2 oignons blancs, tranchés mince
- 2 c. à soupe de beurre
- ¼ tasse de crème
- 1 pincée de muscade
- Sel et poivre, au goût

1. Faire revenir les oignons dans le beurre, jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement blonds.

2. Les mouiller avec la crème, saler et poivrer. Ajouter la pincée de muscade. Faire bouillir à feu vif pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la crème épaississe légèrement.

3. Battre les œufs, sans ajouter de crème ou de lait, verser sur les oignons et faire cuire comme une omelette ordinaire.

OMELETTE SAVOYARDE

- 5 œufs
- 3 pommes de terre crues, coupées en petits dés
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de fromage râpé

1. Faire cuire les pommes de terre dans l'huile d'olive à feu moyen, en

remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et parfaitement cuites, pendant à peu près 25 minutes.

2. Saupoudrer avec le fromage râpé.

3. Battre les œufs, verser sur les pommes de terre et faire cuire comme une omelette ordinaire.

OMELETTE MAGDA

- 4 œufs
- ¼ tasse de fromage râpé
- ½ c. à thé de moutarde préparée
- Ciboulette ou échalote
- Persil, au goût
- Croûtons frits

1. Battre les œufs avec le fromage râpé, la moutarde préparée, la ciboulette ou l'échalote et du persil, au goût.

2. Faire cuire l'omelette et servir entourée de croûtons frits.

OMELETTE AU FROMAGE

- 4 œufs
- 3 tasses de lait
- ½ lb de fromage doux râpé
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à soupe de sauce piquante
- Persil, au goût
- 2 tasses combles de mie de pain frais

1. Battre les œufs légèrement. Leur ajouter le lait, le fromage, la mie de pain, le sel, la sauce piquante et le persil au goût.

2. Verser dans un plat de pyrex beurré. Placer dans une lèchefrite contenant 1 pouce d'eau chaude et faire cuire dans un four à 375°F., pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'une lame de couteau en ressorte propre.

OMELETTE ÉCOSSAISE

- 4 œufs
- ½ tasse de lait chaud
- ½ tasse de mie de pain frais
- ½ c. à thé de sel
- 2 c. à thé de beurre

1. Verser le lait chaud sur la mie de pain.

2. Battre séparément les blancs et les jaunes d'œufs. Aux jaunes, ajouter la mie de pain trempée et le sel. Incorporer les blancs.

3. Faire fondre le beurre dans un poêlon, y verser l'omelette.

4. Couvrir et faire cuire à feu lent, de 10 à 15 minutes, sans remuer. Servir entourée de blé d'Inde en crème.

OMELETTE ESPAGNOLE

- 3 à 6 œufs
- 1 c. à soupe d'huile à salade
- 1 petit oignon, émincé
- ½ piment vert, haché fin
- ¼ tasse de céleri, coupé en dés
- 2 tomates fraîches, coupées en dés
- 1 c. à thé de sucre
- ½ c. à thé de sel
- 1 pincée de thym

1. Faire chauffer l'huile. Ajouter le piment vert, l'oignon et le céleri. Couvrir et faire mijoter pendant 5 minutes.

2. Ajouter les tomates fraîches, le sucre, le sel et le thym. Laisser mijoter pendant 15 minutes.

3. D'autre part, faire une omelette ordinaire avec les œufs.

4. Verser le mélange des légumes sur l'omelette cuite et servir.

OMELETTE SOUFFLÉE

- 4 jaunes d'œufs, battus
- 4 blancs d'œufs, battus en neige
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de farine
- 1 tasse de lait
- 2 échalotes, émincées
- ½ c. à thé de sel
- 1 pincée de poivre

1. Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait. Lorsque la sauce est bien lisse et crémeuse, ajouter les échalotes, le sel et le poivre.

2. Ajouter les jaunes d'œufs battus à la sauce, tout en battant fortement. Incorporer avec soin les blancs battus en neige.

3. Verser le mélange dans une assiette à tarte graissée. Faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 325°F. Servir avec une sauce aux tomates.

OMELETTE DU BARON

- **6 œufs, légèrement battus**
- **1 tasse de champignons, tranchés mince**
- **1½ c. à soupe de beurre**
- **½ c. à thé de jus de citron**
- **½ c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **2 c. à soupe de porto**
- **⅓ tasse de crème**
- **⅓ tasse de homard cuit**
- **1 c. à thé de parmesan râpé**

1. Faire chauffer le beurre, ajouter les champignons et le citron, le sel et le poivre. Faire sauter le tout à feu vif pendant 2 minutes. Ajouter le porto et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit à demi évaporé.

2. Ajouter la crème et le homard. Laisser mijoter pendant 2 minutes. Retirer 3 cuillerées à soupe du jus de la cuisson et mélanger dans une tasse avec le fromage parmesan.

3. Faire cuire les œufs en omelette. Garnir avec la sauce au homard. Plier l'omelette en deux. Verser la sauce au parmesan dessus et mettre sur le gril pendant 1 minute pour bien dorer.

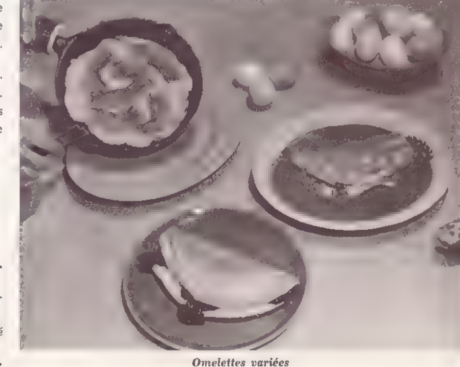
Le bien-manger procure à ses fidèles une paix toujours nouvelle.
André Lamandé

OMELETTE DE HOMARD À LA JAPONAISE

- **6 œufs séparés**
- **12 échalotes fraîches**
- **6 c. à soupe de céleri, coupé en dés**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **¾ tasse de consommé**
- **2 c. à soupe de sauce de soja**
- **½ c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de sucre**
- **2 tasses de homard cuit**
- **6 c. à soupe de crème**
- **Sel et poivre, au goût**

1. Tailler les échalotes, la partie verte et la partie blanche, en biais, pour en faire de minces filets. Faire chauffer le beurre, y faire fondre les échalotes et le céleri à feu lent, pendant 5 minutes. Ajouter le consommé, la sauce de soja, le sel, le sucre et le homard. Faire chauffer le tout à feu lent, pendant 10 minutes.

2. Battre les jaunes d'œufs avec la crème. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer aux jaunes avec soin. Faire chauffer 2 cuillerées à soupe de beurre dans un poêlon, y verser l'omelette et faire cuire à feu lent. Lorsqu'elle est cuite sur le bord du poêlon, étendre au milieu le mélange du homard, continuer à faire cuire, jusqu'à ce que le fond soit bien doré. Plier et servir.



Omelettes variées

OMELETTE AU FOIE DE VOLAILLE

4 œufs

1 foie de poulet ou de dinde

1 c. à soupe de beurre

1 pincée d'estragon

1 c. à soupe de purée de tomates

½ c. à thé de beurre

1 c. à soupe de consommé

2 c. à soupe de persil, émincé

1. Faire dorer le foie de poulet ou de dinde dans une cuillerée à soupe de beurre, pendant 5 minutes, à feu moyen. Ajouter l'estragon, saler et poivrer au goût. Couper le foie cuit en petits morceaux.

2. Faire mijoter la purée de tomates avec le beurre et le consommé.

3. Faire une omelette avec les œufs. Garnir avec le foie. Plier l'omelette et verser dessus la sauce tomate. Saupoudrer de persil.

OMELETTE BONNE FEMME

6 œufs

8 à 9 tranches de bacon

1 oignon, tranché mince

2 champignons (facultatif)

1. Couper le bacon et le faire dorer à feu lent. Retirer les petits lardons du poêlon, mais y laisser la graisse. Faire frire l'oignon dans cette graisse jusqu'à ce qu'il soit doré et tendre.

2. Couper les champignons en tranches minces et les ajouter à l'oignon, faire cuire encore pendant 2 minutes.

3. Battre les œufs et les verser sur ce mélange. Faire cuire à feu moyen, jusqu'à ce que les œufs commencent à cuire sur le bord du poêlon. Parsemer l'omelette avec le bacon et finir la cuisson.

OMELETTE SOUFFLÉE FARCIE

6 jaunes d'œufs

6 blancs d'œufs

2 c. à soupe de crème

½ c. à thé de sel

¼ c. à thé de poivre

1 c. à soupe de farine

1 c. à soupe de ciboulette ou de persil

1. Battre les blancs d'œufs en neige. Ajouter les jaunes, un à la fois, en les incorporant bien à chaque addition. Battre le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange léger et mousseux. Ajouter la crème, le sel, le poivre, la farine et la ciboulette.

2. Beurrer 2 moules à gâteaux de 8 pouces chacun. Y diviser le mélange de l'omelette. Faire cuire dans un four chauffé à 350°F., de 10 à 15 minutes, ou juste assez longtemps pour que le dessus de l'omelette soit doré tout en restant légèrement crémeux.

3. Pour servir, démouler une des deux omelettes sur un plat chaud, recouvrir de fromage râpé, de poulet en crème, de homard aux tomates ou d'asperges au beurre, etc... Démouler l'autre omelette sur la garniture. Servir sans délai.

ŒUFS POCHÉS À LA FLORENTINE

4 œufs

1 lb d'épinards frais ou en conserve

2 c. à soupe de beurre

2 c. à soupe de farine

1½ tasse de lait

½ tasse de fromage râpé

Sel et poivre, au goût

1. Faire pocher les œufs et les laisser égoutter sur une serviette.

2. Faire cuire les épinards, s'ils sont frais, ou bien les égoutter et les réchauffer s'ils sont en conserve. Saler, poivrer les épinards et leur ajouter 1 cuillerée à soupe de beurre. Les placer dans le fond d'un plat.

3. Mettre les œufs pochés sur les épinards et les recouvrir avec une sauce blanche faite avec le beurre, la farine et le lait. Saupoudrer le tout de fromage râpé. Faire cuire pendant 8 minutes dans un four à 400°F.

ŒUFS POCHÉS À LA POLONAISE

6 œufs, pochés ou moulés

1 lb de bœuf haché

1 c. à soupe de beurre

1 boîte (8 onces) de sauce aux tomates

1 c. à thé de sucre

¼ c. à thé de sarriette

Sel et poivre, au goût

1. Faire dorer le beurre, ajouter le bœuf haché et l'écraser dans le beurre avec une fourchette. Faire

cuire à feu moyen, jusqu'à ce que le bœuf soit bien saisi.

2. Ajouter la sauce aux tomates, le sucre et la sarriette. Saler et poivrer, au goût. Faire mijoter pendant 10 minutes.

3. Verser le mélange de la viande dans un plat chaud. Garnir avec les œufs pochés ou moulés. Entourer le plat de triangles de pain grillés et beurrés.



Omelette Savoyarde



ŒUFS POCHÉS EN GELÉE DE VIN ROUGE

- **6 œufs**
- **1 enveloppe de gélatine non aromatisée**
- **3 c. à soupe d'eau froide**
- **Le jus d'un demi-citron**
- **⅓ tasse de vin rouge ou porto**
- **¼ lb de champignons, émincés**
- **2 tranches minces de jambon cuit**
- **½ tasse de mayonnaise**
- **1 pincée de muscade**
- **1 c. à thé de zeste de citron**
- **¼ c. à thé de moutarde sèche**
- **Huile d'amandes douces***

1. Faire pocher les œufs et les garder en attente dans un plat d'eau froide.

2. Faire tremper la gélatine dans l'eau froide pendant 5 minutes, ajouter le jus de citron et le vin ou le porto. Faire chauffer au bain-marie sur eau bouillante, jusqu'à ce que la gélatine soit fondue.

3. Badigeonner d'huile d'amandes douces 6 petits moules ovales pour les œufs en gelée, des ramequins ou des tasses moyennes. Verser dans chaque moule assez de gelée de vin pour recouvrir généreusement le fond. Mettre au réfrigérateur pour faire prendre.

4. Emincer les champignons, couper le jambon en languettes. Mélanger la mayonnaise avec la muscade, le zeste de citron et la moutarde. Ajouter les champignons et le jambon. Bien mélanger et mettre une bonne cuillerée à soupe de ce mélange dans chaque moule sur la gelée.

5. Sur la mayonnaise, placer l'œuf poché bien égalisé avec des ciseaux. Recouvrir avec le reste de la gelée. Réfrigérer jusqu'à ce que la gelée soit bien ferme. Démouler dans un nid de laitue ou de cresson. Servir comme entrée ou plat de déjeuner léger.

* L'huile d'amandes douces s'achète en pharmacie. S'en servir pour toutes les recettes utilisant de la gélatine, ce qui permet de démouler sans effort et sans faire tremper à l'eau chaude. L'huile donne à la gelée un beau fini glacé. Elle est inodore, incolore et sans saveur. Pour démouler, simplement passer la pointe d'un couteau sur les bords de la gelée.

Le Créateur, en condamnant l'homme à manger pour vivre, l'y invite par l'appétit et l'en récompense par le plaisir.

Brillat-Savarin.



Oeufs frits avec saucisses

ŒUFS POCHÉS À LA BOURGUIGNONNE

- 6 œufs
- 10 à 12 petits oignons blancs
- 4 tranches très minces de lard salé
- 1 c. à soupe de farine
- ½ tasse de vin rouge
- ½ tasse d'eau
- Sel et poivre, au goût

1. Eplucher les oignons et les laisser entiers. Faire dorer les tranches de lard salé, à feu lent, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Ajouter les petits oignons et les faire dorer de tous les côtés, à feu lent également.

2. Ajouter la farine. Bien remuer le tout. Ajouter le vin rouge et l'eau. Porter à ébullition tout en brassant sans arrêt. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Saler et poivrer, au goût.

3. Pour servir, pocher les œufs dans la sauce au vin, en suivant les indications générales données pour les œufs pochés. Vérifier l'assaisonnement de la sauce, la verser dans un légumier rond, mettre les œufs par dessus.

ŒUFS POCHÉS À LA PURÉE DE POIS VERTS

- 4 œufs pochés
- 1 boîte de pois verts no 4
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 pincée de basilic
- 4 tranches de pain grillé, sans croûte
- Sel et poivre, au goût

1. Egoutter les pois verts et les mettre en purée en les passant au presse-purée ou en les écrasant avec une cuillère de bois à travers une passoire. Ajouter le beurre, le basilic, le sel et le poivre, au goût. Faire chauffer au bain-marie.

2. Beurrer les tranches de pain grillé. Garnir chacune avec une bonne portion de purée de pois verts chaude. Placer un œuf poché sur la purée. Servir.

ŒUFS POCHÉS PARMENTIER

- 6 œufs
- 3 grosses pommes de terre
- 3 c. à soupe de beurre
- 3 c. à soupe de fromage râpé
- 4 tranches de bacon
- Sel et poivre, au goût

1. Faire cuire les pommes de terre au four. Lorsqu'elles sont cuites, les couper en deux en longueur. Enlever un peu de la pomme de terre de façon à faire une cavité.

N'est pas gourmand qui veut.
Brillat-Savarin

Qui jamais eût pu croire, depuis la simple ration d'Adam, que la cuisine évoquerait assez de ressources pour former une science.
Lord Byron — Don Juan, Chant XV.

---

2. Mettre dans chaque cavité un peu de beurre, un peu de fromage râpé et quelques dés de bacon frit. Recouvrir avec un œuf poché. Saler et poivrer.

3. Ecraser la pulpe retirée des pommes de terre, avec un peu de beurre et de crème. Remettre autour des œufs. Faire chauffer pendant 5 minutes dans un four à 450°F.

ŒUFS À L'ALSACIENNE

6 œufs
2 tasses d'eau
1 c. à soupe de vinaigre
½ tasse de lait
6 c. à soupe de pâté de foie gras
1 enveloppe de gélatine, non aromatisée
2 tasses de consommé
Pimiento

1. Faire chauffer ensemble l'eau, le vinaigre et le lait. Casser les œufs dans une assiette à soupe, les verser lentement dans le liquide chaud d'un seul coup. Couvrir, éteindre le feu et laisser les œufs reposer pendant 15 minutes dans le liquide chaud. Egoutter et mettre les œufs sur une serviette ou un papier pour bien les assécher.

2. Découper chaque œuf et le placer dans un petit moule ou sur une assiette individuelle — ceci dépend de la façon dont on désire servir l'entrée. Sur chaque œuf, déposer 1 c. à soupe de pâté de foie gras. Saupoudrer légèrement de paprika.

3. Faire tremper la gélatine non aromatisée dans ¼ de tasse d'eau froide pendant 5 minutes. Faire chauffer le consommé. Ajouter la gélatine et brasser jusqu'à ce qu'elle soit bien fondue. Verser la gélatine dans un plat et mettre au réfrigérateur pour faire prendre.

4. Pour servir, défaire la gélatine en petits morceaux avec 2 fourchettes et en entourer chaque œuf poché. On peut aussi faire des moules avec cette recette, en plaçant l'œuf poché dans une petite cassolette et, lorsqu'il est garni de son foie gras, on verse dessus le consommé à la gélatine légèrement refroidi. Mettre au réfrigérateur pour faire prendre, démouler dans un nid de laitue émincée et garnir avec 1 c. à soupe de mayonnaise.

ŒUFS À LA HENRI IV

6 œufs
½ lb de champignons
2 c. à soupe de beurre
1 pincée d'estragon
1 recette de sauce Béarnaise
Sel et poivre, au goût

1. Equeuter les champignons, les laver, en évitant de les laisser séjourner dans l'eau. Les couper en tranches minces.

2. Faire chauffer le beurre, jusqu'à ce qu'il soit de couleur noisette, ajouter les champignons et faire cuire pendant 2 minutes à feu vif, en brassant sans arrêt. Saler et poivrer, aromatiser avec l'estragon.

3. Diviser les champignons dans 6 petits ramequins. Casser un œuf sur les champignons. Saler et poivrer légèrement. Mettre dans une lèchefrite avec un peu d'eau bouillante. Faire cuire dans un four à 350°F. pendant à peu près 10 minutes ou jusqu'à ce que les blancs soient pris et les jaunes mollets. Au sortir du four, recouvrir chaque œuf avec 1 cuillerée à soupe de sauce Béarnaise.

Vous trouverez la sauce béarnaise au chapitre des sauces.



ŒUF BÉNÉDICTINE

1 œuf moulé
1 rondelle de pain grillé
1 mince tranche de langue ou de jambon
1 recette de sauce hollandaise

Poser l'œuf moulé sur la rondelle de pain grillé. Recouvrir l'œuf de la tranche de langue ou de jambon. Napper le tout de sauce hollandaise. Servir.

Une recette de sauce hollandaise est suffisante pour 6 œufs. On peut remplacer la rondelle de pain par une moitié de muffin anglais, grillé et beurré.

Vous trouverez la sauce hollandaise au chapitre des sauces et les muffins au chapitre des pains à la levure.

ŒUFS SUR LE PLAT AUX POMMES DE TERRE

6 œufs
6 petites pommes de terre
6 c. à thé de gras de bacon
6 c. à thé de lait ou de crème
Sel et poivre, au goût
Fromage râpé, au goût

1. Peler les pommes de terre et les trancher mince. Faire chauffer le gras dans un poêlon assez grand. Faire cuire à feu moyen, en brassant souvent, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées.

2. Les placer dans une assiette à tarte, casser les œufs dessus et verser sur chaque œuf 1 cuillerée à thé de lait ou de crème. Saler, poivrer au goût et saupoudrer légèrement de fromage râpé.

3. Faire cuire de 5 à 8 minutes, dans un four chauffé à 500 F.

ŒUF À LA SUISSE

Mettre 1 cuillerée à soupe de crème dans un petit ramequin ou une cocotte. Saupoudrer avec une petite cuillerée de fromage râpé. Casser un œuf dans la crème, saler et poivrer. Mettre un dé de beurre sur le jaune d'œuf.

Mettre le ramequin dans un poêlon, avec juste assez d'eau bouillante pour couvrir le fond. Couvrir le poêlon et faire pocher à feu lent, de 3 à 8 minutes ou jusqu'à ce que l'œuf soit cuit au goût. Servir sans démouler.



Oeufs frits au jambon

ŒUFS MOULÉS DUCHESSE

Beurrer des petits moules, casser un œuf dans chacun et les faire cuire suivant les instructions données pour les œufs moulés.

Préparer une recette de pommes de terre Duchesse. Démouler les œufs sur les pommes de terre prêtes à servir et accompagner d'une sauce brune ou d'une sauce aux tomates.

ŒUFS MOULÉS DU CARDINAL

Faire une sauce blanche moyenne. Ajouter du homard, au goût, une pincée d'estragon, sel et poivre, au goût.

Faire chauffer des coquilles de pâte feuilletée.

Garnir chacune d'elles avec un œuf moulé et verser sur le tout la sauce au homard.

Ne mets pas tous tes œufs dans la [même bourriche.
Dictons et proverbes français

La qualité la plus indispensable du cuisinier est l'exactitude ; elle doit être aussi celle du convié.
Brillat-Savarin.

ŒUFS MOULÉS À LA PORTUGAISE

Beurrer fortement des ramequins ou des petits moules. Saupoudrer de persil ou de ciboulette émincée. Casser un œuf dans chacun et faire cuire au goût dans un poêlon avec un peu d'eau chaude, à feu lent, à couvert.

Faire griller des moitiés de tomates dans du beurre. Saler, poivrer et saupoudrer d'une pincée de sucre. Démouler chaque œuf cuit sur chaque moitié de tomate. Garnir avec une cuillerée de sauce chili, légèrement chauffée.

ŒUFS BROUILLÉS AU BLÉ D'INDE

4 œufs battus
1 boîte (6 onces) de blé d'Inde en grains
2 c. à soupe de beurre
1 pincée de curry
Sel et poivre, au goût

1. Faire fondre le beurre dans un poêlon. Ajouter le curry. Bien mélanger et ajouter le blé d'Inde bien égoutté, ainsi que les œufs, le sel et le poivre au goût.

2. Faire cuire selon les instructions données pour les œufs brouillés. Servir sur des tranches de pain grillées, frottées avec un petit morceau d'ail et beurrées.

Rien n'est plus terne et triste qu'un foyer où la femme méprise l'art du bien-manger.
André Lanney

Attendre trop longtemps un convive retardataire est un manque d'égard pour ceux qui sont présents.
Brillat-Savarin.

ŒUFS BROUILLÉS AUX OIGNONS

4 œufs, légèrement battus
1 oignon, émincé
2 c. à soupe de beurre
1 pincée de sarriette
1 pincée de sucre
Sel et poivre, au goût

1. Faire dorer l'oignon dans le beurre, à feu moyen. Ajouter la sarriette et le sucre.

2. Ajouter les œufs, le sel et le poivre, au goût, et faire cuire suivant les instructions données pour les œufs brouillés. Servir dans un nid de riz bouilli ou sur du pain grillé et beurré.



ŒUFS BROUILLÉS AUX CROÛTONS

4 œufs, légèrement battus
1 tasse de dés de pain
2 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de persil, émincé
Sel et poivre, au goût



Oeufs brouillés servis à l'américaine

1. Faire fondre le beurre, ajouter les dés de pain et les faire dorer à feu lent. En retirer la moitié et les mélanger avec le persil.

2. Aux croûtons qui restent, ajouter une autre cuillerée de beurre, les œufs, le sel et le poivre au goût. Faire cuire selon les instructions données pour les œufs brouillés. Mettre sur un plat chaud et garnir avec les croûtons persillés.

ŒUFS BROUILLÉS SERVIS À L'AMÉRICAINE

6 œufs
6 tranches de bacon
3 tomates
Sel et poivre, au goût
Pommes de terre frites

1. Mettre les tranches de bacon dans un poêlon froid. Les faire dorer à feu lent, en les retournant une fois.

2. Dans la graisse qui reste dans le poêlon, placer les moitiés de tomates. Saler, poivrer et saupoudrer chacune d'elles avec une pincée de sucre. Faire cuire pendant 5 minutes à feu lent.

3. Faire cuire les œufs selon les instructions données pour les œufs brouillés. Les mettre au milieu d'un plat chaud. D'un côté, mettre les tomates, de l'autre les tranches de bacon et garnir chaque bout du plat avec les pommes de terre frites. Servir le tout bien chaud.

COMMENT FAIRE CUIRE LES ŒUFS BROUILLÉS À LA SOUPE

Bien brasser une boîte de soupe, crème de poulet ou crème de champignons, non diluée. Ajouter 8 œufs légèrement battus. Faire fondre 3 cuillerées à soupe de beurre dans un grand poêlon (9 pouces), ajouter le mélange des œufs.

Faire cuire à feu moyen en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que le tout soit crémeux. Servir aussitôt prêt.

ŒUFS FRITS À LA BORDELAISE

4 œufs, frits au beurre
½ lb de champignons frais
1 petite gousse d'ail
1 petit oignon
2 tomates fraîches
1 c. à soupe de persil, émincé
2 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de farine tout-usage
½ tasse de vin rouge

1. Emincer les champignons, l'ail et l'oignon. Mélanger le tout et ajouter les tomates coupées en tout petits morceaux, ainsi que le persil. Ajouter une bonne pincée de sucre, du sel et du poivre, au goût. Bien mélanger le tout.

2. Faire une sauce avec le beurre, la farine et le vin rouge. Lorsque celle-ci est bien crémeuse, ajouter le premier mélange. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes, à feu lent.

3. Verser dans un plat chaud, placer les œufs frits sur le dessus. Garnir au goût de persil et servir.

ŒUFS AU BEURRE NOIR

4 œufs
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de persil, émincé
1 c. à thé de vinaigre de vin ou de cidre
Sel et poivre, au goût

1. Faire frire les œufs dans un poêlon beurré, suivant les indications données pour les œufs frits. Mettre sur un plat chaud.

2. Mettre dans le poêlon le beurre et le persil. Faire chauffer à feu moyen, jusqu'à ce que le beurre soit brun assez foncé, mais non brûlé. Ajouter le vinaigre, porter à ébullition, faire bouillir de 4 à 5 secondes et verser sur les œufs.

ŒUFS FRITS À LA MODE DES LANDES

4 à 6 œufs
1 oignon, émincé
1 c. à soupe de beurre
4 saucisses
2 tomates
1 pincée de sucre
1 feuille de laurier
Sel et poivre, au goût

1. Faire frire l'oignon dans le beurre.

2. Couper les saucisses en petites tranches et les tomates en morceaux. Ajouter aux oignons, ainsi que le sucre et la feuille de laurier. Laisser mijoter le tout de 5 à 10 minutes à feu lent. Saler et poivrer, au goût.

3. Faire frire les œufs, les mettre sur un plat chaud et les entourer de la sauce.

ŒUFS FRITS AU JAMBON

4 œufs
4 tranches de jambon
1 c. à soupe de beurre
1 pincée de cassonade
Sel et poivre, au goût

1. Faire fondre le beurre dans un grand poêlon. Y placer les tranches de jambon et les laisser chauffer à feu lent pendant 3 minutes. Les retourner et les saupoudrer avec la cassonade. Faire cuire pendant 3 autres minutes. Les retirer du poêlon et les placer sur un plat chaud.

2. Casser les œufs dans la graisse qui reste dans le poêlon et les faire cuire. Placer 1 œuf sur chaque tranche de jambon, saler et poivrer, au goût. Servir.

Il ne faut jamais voter contre son [ventre.
Dictons et proverbes français

La table est le seul endroit où l'on ne s'ennuie jamais pendant la première heure.
Brillat-Savarin.

ŒUFS À LA TRIPE

4 œufs, durs
2 gros oignons, tranchés mince
2 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de beurre mou
1½ tasse de lait
1 tasse de fromage râpé

1. Trancher les œufs durs et les placer dans le fond d'un plat à cuisson.

2. Faire fondre les 2 cuillerées à soupe de beurre, y ajouter les oignons et laisser cuire à feu lent, à couvert, pendant 20 minutes. Ceci fait fondre les oignons, mais il faut éviter de les rôtir.

3. Après 20 minutes, ajouter aux oignons la cuillerée de beurre mou et la farine. Bien brasser le tout et ajouter le lait. Faire cuire, en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Ajouter le fromage. Brasser à feu lent, jusqu'à ce que celui-ci soit fondu.

4. Verser cette sauce sur les tranches d'œufs durs. Faire cuire pendant 10



Oeufs durs farcis

minutes dans un four à 350°F. ou au bain-marie.

CASSEROLE D'ŒUFS AU FROMAGE

- 6 **œufs durs, tranchés**
- 2 **tasses de mie de pain**
- 1 **tasse de fromage râpé**
- ½ **tasse de crème**
- 2 **c. à soupe de beurre**
- 1 **pincée de muscade**
- **Sel et poivre, au goût**

1. Faire des rangs alternés, dans une cocotte, avec les œufs, la mie de pain et le fromage râpé. Saler et poivrer chaque rang, au goût.

2. Faire chauffer, sans bouillir, la crème avec le beurre et la muscade. Verser sur le pain et les œufs. Faire cuire de 30 à 35 minutes dans un four à 350°F. Servir chaud.

ŒUFS AU MADÈRE

- 12 **œufs, durs**
- 1 **oignon, émincé**
- ½ **lb de champignons, émincés**
- ¼ **tasse de Madère ou de sherry**
- **Sel et poivre, au goût**

1. Faire frire l'oignon et les champignons dans le beurre jusqu'à ce que l'oignon soit légèrement doré.

2. Ajouter le vin. Saler et poivrer, au goût. Couper les œufs en deux en longueur, les placer dans un plat chaud et recouvrir avec la sauce au vin. Servir avec des pointes de pain grillées et beurrées.

ŒUFS EN SAUCE BLANCHE

- 4 **œufs, durs**
- 2 **c. à soupe de beurre**
- 2 **c. à soupe de farine**
- 1 **tasse de lait**
- 1 **c. à soupe de persil**
- 1 **pincée de muscade**
- 1 **c. à thé de vinaigre**
- **Sel et poivre, au goût**

1. Faire fondre le beurre, ajouter la farine, bien mélanger et ajouter le lait. Faire cuire à feu moyen, en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une sauce bien crémeuse.

2. Aromatiser la sauce avec le persil et la muscade. Ajouter le vinaigre. Saler et poivrer, au goût. Bien mélanger le tout. Ajouter les œufs durs coupés en tranches ou en quartiers. Servir.

ŒUFS SOUBISE EN CRÈME

- 6 **œufs, durs**
- 2 **c. à soupe de beurre**
- 2 **c. à soupe de farine**
- 1 **tasse de lait**
- 1 **c. à soupe de beurre**
- 2 **oignons, coupés en tranches minces**
- **Sel et poivre, au goût**

1. Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait. Saler et poivrer, au goût.

2. Faire frire les oignons dans la cuillerée à soupe de beurre. Ajouter à la sauce, ainsi que les œufs coupés en tranches ou en quartiers.

Comme plat maigre, servir ces œufs dans des coquilles chaudes de pâte feuilletée.

ŒUFS FARCIS CHAUDS

- 6 **œufs, durs**
- 6 **champignons, émincés**
- 1 **c. à soupe de beurre**
- 1 **c. à thé de purée de tomates**
- 1 **c. à thé de crème**
- 3 **c. à soupe de fromage râpé**
- 1 **recette de sauce Hollandaise**
- **Sel et poivre, au goût**

1. Couper les œufs en deux, en longueur. Ecraser les jaunes avec une fourchette, ajouter les champignons cuits pendant 1 minute dans le beurre, la purée de tomates, la crème et le fromage râpé. Bien malaxer le tout. Saler et poivrer, au goût. Utiliser ce mélange pour farcir les blancs d'œufs.

2. Placer les blancs d'œufs farcis sur un plat, les chauffer de 5 à 10 minutes dans un four à 300°F. Garnir chaque moitié d'œuf d'une bonne cuillerée de sauce hollandaise. Servir sans délai.

ŒUFS À L'ÉCOSSAISE

- 6 œufs, durs
- 1 lb de bœuf haché
- 1 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, émincée
- 2 c. à soupe de graisse de bacon
- 1 c. à thé de curry ou chutney
- 1½ c. à soupe de farine
- ½ tasse d'eau
- 1 c. à thé de sel
- 1 œuf, battu
- 1 c. à soupe d'eau
- ¾ tasse de chapelure

1. Ecailler les œufs et les placer dans un bol d'eau froide.

2. Faire chauffer la graisse de bacon, y faire frire l'oignon et l'ail. Ajouter le curry ou le chutney et la farine. Brasser juste assez pour mélanger et ajouter le bœuf haché. Brasser, en écrasant la viande avec une fourchette afin qu'il ne reste aucun gros morceau. Ajouter l'eau et le sel. Faire mijoter, sans couvrir, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et le liquide complètement évaporé. Vérifier l'assaisonnement. Laisser refroidir.

3. Lorsque la viande est refroidie, en prendre quelques cuillerées et en recouvrir l'œuf très soigneusement. Rouler ensuite dans l'œuf battu avec la cuillerée à soupe d'eau et enfin dans la chapelure. Faire frire à feu lent dans le beurre ou dans la graisse de bacon.

ŒUFS PERDUS

Beurrer un plat. Séparer les jaunes des blancs d'œufs.

Mettre les jaunes dans le plat. Battre les blancs en neige. Verser une cuillerée de crème sur chaque jaune d'œuf. Placer les blancs battus en neige autour des jaunes d'œufs, en repoussant ceux-ci vers le centre pour pouvoir placer les blancs en forme de couronne. Saler et poivrer, au goût. Faire cuire.de 10 à 15 minutes dans un four à 400°F.

LES ŒUFS FARCIS OMER PACHA

- 3 œufs, durs
- 1 c. à thé de beurre
- 2 échalotes, émincées
- 1 c. à thé de purée de tomates
- 1 c. à thé de crème sure
- 1 pincée de basilic
- Minces tranches de carottes

1. Ecailler les œufs durs et les couper en deux en longueur. Enlever le jaune.

2. Faire dorer légèrement les échalotes dans le beurre. Retirer du feu et ajouter la purée de tomates, la crème sure et le basilic. Bien mélanger le tout et ajouter aux jaunes d'œufs. Bien malaxer pour mettre en pâte, assaisonner au goût et farcir les blancs d'œufs de ce mélange. Servir dans un nid de minces tranches de carottes bien croquantes.



LES LÉGUMES



Les légumes frais sont des aliments importants dans le régime alimentaire quotidien. De plus, ils permettent de varier agréablement les menus.

Ils offrent aussi une grande variété de préparations et de services. On les fait cuire à la vapeur, à l'eau, sautés, frits, à la marmite à pression, sans eau, bouillis, au four. On les sert à l'anglaise, à la française, à l'italienne, à la grecque, à l'espagnole, aux fines herbes, nature, etc...

De plus, on peut manger les légumes crus, râpés ou coupés en julienne, assaisonnés de vinaigrette, ce qui donne à notre régime un enrichissement en vitamines, grâce au fait que les crudités en contiennent en quantité.

Toutefois, l'erreur courante, lorsqu'il s'agit de la cuisson des légumes, est de toujours trop les faire cuire. Leurs vitamines et leur bon arôme de jardin se dissipent alors dans la vapeur et dans l'eau, les rendant flasques et sans couleur.

Pour bien cuire les légumes, apportez à leur préparation et à leur cuisson le même soin que vous apportez à la préparation des salades : c'est-à-dire que les légumes cuits, tout comme les légumes crus, doivent être croquants, colorés et odorants.

Vous y gagnerez ainsi en valeur nutritive autant qu'en saveur.

LES LÉGUMES CUITS À LA VAPEUR

Pour faire cuire les légumes à la vapeur, utilisez une casserole pour la cuisson à la vapeur, sorte de bain-marie dont le fond de la partie supérieure est perforé de petits trous ou utilisez un tamis placé sur une casserole d'eau bouillante, le tout bien couvert.

Placez le légume à faire cuire dans la partie supérieure du bain-marie à vapeur ou dans le tamis. Portez l'eau dans le récipient du fond à forte ébullition. Couvrir et faire cuire à feu moyen, de 8 à 20 minutes, selon le légume utilisé.

Avantages de la cuisson à la vapeur :

Les légumes cuisent aussi rapidement que s'ils étaient bouillis, mais ils conservent davantage leur saveur naturelle et leurs vitamines.

Beaucoup de diététiciens et de médecins recommandent hautement cette façon de faire cuire les légumes.

LES LÉGUMES SAUTÉS

Cette méthode consiste à faire cuire les légumes principalement dans leur jus, avec une certaine quantité de gras.

Le gras est nécessaire comme agent protecteur des légumes.

Faire fondre dans un poêlon deux cuillerées à soupe de gras. Utiliser à votre choix : du beurre, de la graisse végétale, de la margarine, du gras de bacon, de l'huile d'olive, de l'huile à salade ou du gras de viande. Chaque type de gras utilisé donne une saveur différente aux légumes.

Ajouter les légumes au gras et bien les remuer à feu lent, pour que toute la surface du légume soit bien recouverte de la matière grasse. La pellicule de gras retient le suc du légume à l'intérieur.

Dans la préparation des légumes sautés, il est de première importance qu'ils soient bien asséchés au moment de les mettre dans le corps gras, sans quoi celui-ci ne pourrait adhérer à leur surface.

Bien couvrir et faire cuire à feu très lent.

Pour faire sauter des légumes tels que l'épinard, le chou ou le céleri haché, il est préférable de les placer nettoyés et bien asséchés dans un bol, de verser dessus le gras fondu et ensuite de brasser, comme s'il s'agissait d'une salade. Verser alors les légumes dans la casserole, couvrir et faire cuire à feu lent.

Pour faire sauter des légumes entiers assez gros tels que : grosses carottes, oignons, etc., ajouter deux cuillerées à soupe d'eau après l'enrobage du légume dans le gras.

Les légumes sautés se cuisent à feu lent, de 8 à 12 minutes, selon les légumes utilisés.

Une fois la cuisson terminée, il n'est pas nécessaire d'ajouter du beurre ou autre matière grasse aux légumes cuits de cette façon.

Avantages des légumes sautés :

Faire sauter les légumes est un procédé beaucoup plus simple qu'il ne semble à première vue. Il offre l'avantage d'accentuer la couleur et la saveur naturelles des légumes. C'est une bonne méthode pour faire cuire les légumes sans sel. Et c'est une façon appétissante de servir les épinards.

LES LÉGUMES FRITS

On peut être assuré du succès en faisant frire des légumes, pourvu que les légumes utilisés soient refroidis au préalable. Toutefois, cette méthode ne saurait servir pour la gamme complète des légumes. Elle vaut surtout pour les tubercules tels que les pommes de terre, les racines et les bulbes tels que les carottes, les oignons, etc...

Il va sans dire qu'elle n'est pas recommandée pour les légumes verts.

Remplir à moitié un poêlon de 3 pouces de profondeur avec de la graisse fondue ou de l'huile à salade.



Légumes et crevettes en gelée

C'est une règle stricte qu'on doit faire frire les légumes par petites quantités à la fois, et toujours à feu modéré. Tailler les légumes de la manière désirée et les réfrigérer. Quand le corps gras est chaud, ajouter les légumes froids et faire cuire de 3 à 5 minutes. Retirer du feu et faire égoutter sur un papier pour absorber le surplus de gras.

Avantages de la friture :

Le temps de cuisson est court. Les légumes cuisent dans leur propre jus. Ils conservent la presque totalité de leur valeur nutritive parce que le corps gras les protège du contact avec l'oxygène. Si vous utilisez de l'huile à salade, vous augmentez d'autant la valeur nutritive parce que cette huile contient des acides gras et des vitamines additionnelles. Les légumes frits constituent une diversion agréable aux habituels légumes bouillis.



LES LÉGUMES CUITS DANS LE LAIT

Verser ½ tasse de lait, non homogénéisé, dans une casserole avec couvercle hermétique. Tailler les légumes en tranches minces ou en grosses lanières et ajouter au lait. Couvrir et laisser mijoter à feu doux de 15 à 20 minutes.

Avantages de la cuisson au lait :

Les éléments nutritifs des légumes se dissolvent moins rapidement dans le lait que dans l'eau. La protéine du lait recouvre les légumes d'une mince pellicule qui les protège tout comme le fait le corps gras pour les légumes sautés. Les légumes sont plus tendres et plus sucrés que cuits à la vapeur. Peut-être détestez-vous le navet ? Vous l'aimerez très probablement cuit en tranches minces dans le lait.

Le lait qui a servi pour la cuisson des légumes peut ensuite être utilisé dans les soupes et les sauces. Si vous désirez servir les légumes avec une sauce à la crème, ajoutez simplement un morceau de beurre et un peu de farine au lait de cuisson quand les légumes sont prêts, brassez quelques minutes et vous obtiendrez en un tournemain une délicieuse sauce crémeuse.



LES LÉGUMES CUITS SOUS PRESSION

J'affectionne cette méthode entre toutes parce qu'elle cuit les légumes en un temps record : de 1 à 5 minutes. Comme les instructions sont toujours données avec chaque marmite à pression, je n'ajouterai rien ici. Quel que soit le type d'appareil que vous utilisez, il est une chose de première importance à retenir : surveillez le temps de cuisson avec précision. Autrement les légumes seront trop cuits ; seulement 30 secondes de plus et tout est raté. Pour la même raison, il faut refroidir la marmite dès que le temps de cuisson marqué est écoulé. Les légumes seront trop cuits si vous laissez la pression de la marmite diminuer d'elle-même.

Avantages de la cuisson sous pression :

Du fait que les légumes sont déposés sur une claie, ils ne touchent pas l'eau du fond. Les quelques cuillerées d'eau requises pour la vapeur s'enrichissent d'éléments nutritifs de grande valeur durant la cuisson : vous pouvez donc servir cette eau avec les légumes ou l'ajouter à la soupe.



LES LÉGUMES CUITS SANS EAU

Pour la cuisson sans eau, il faut utiliser des ustensiles d'aluminium épais, d'acier inoxydable ou de fonte émaillée. Tous les légumes frais contiennent de 70 à 90% d'eau, ce qui est plus que suffisant pour les cuire, à condition que la chaleur soit bien contrôlée et que la vapeur ne s'échappe pas.

Ma bien-aimée avait la taille élégante de l'asperge, la peau veloutée des pêches et les lèvres plus rouges qu'une fraise des bois.

Fulbert-Dumonteil

Sème le blé quand la lune est grande,
L'avoine quand la lune est petite,
La carotte au croissant,
La pomme de terre au décours.
Sème, pour la rendre féconde,
En pleine lune plante ronde.

Dictons et proverbes français



La casserole doit être pourvue d'un couvercle hermétique et être construite de façon que la chaleur soit uniformément répandue. Alors les légumes seront cuits par la chaleur de la vapeur naturelle des légumes projetée dans toutes les directions. Plusieurs légumes sont cuits uniquement par leur propre vapeur, sans eau additionnelle, mais, en hiver, quand les légumes frais cueillis ne sont pas disponibles, 1 ou 2 c. à soupe d'eau peuvent être ajoutées au fond de la casserole. Toujours ajouter l'eau quand la casserole est légèrement réchauffée. Garder le feu bas pour éviter que la vapeur s'échappe, car alors les légumes pourraient sécher ou brûler. Le temps de cuisson varie de 20 à 35 minutes.



Légumes cuits au four

LES LÉGUMES BOUILLIS

Nettoyer et préparer les légumes : soit les laisser entiers, soit les trancher, soit les couper en juliennes ou en dés.

Pour les légumes bouillis, il faut porter attention au temps de cuisson, qui varie selon la manière dont le légume est taillé ou selon le genre de légume.

Exemple : une carotte moyenne entière prend 10 minutes d'ébullition
en dés, 4 ou 5 minutes
tranchée mince, 3 minutes
râpée, 1 minute.

Placer le légume préparé dans une casserole, de préférence en fonte émaillée ou en acier inoxydable. Saupoudrer d'une petite pincée de sucre. Ne jamais saler pendant la cuisson, car cela tend à durcir le légume. Verser sur le légume assez d'eau bouillante pour juste le recouvrir. Sous l'effet de l'eau bouillante, à mesure que vous la versez, la couleur du légume va s'aviver et se rafraîchir.

Mettre un bon couvercle sur la casserole et faire cuire juste ce qu'il faut pour obtenir un légume cuit, mais qui reste tout de même croquant et frais.

Il est important de toujours égoutter le légume cuit à l'eau dans une passoire, pour être certaine qu'il ne reste pas d'eau.

Pour servir, utiliser à votre choix, une des méthodes que vous trouverez ci-après.

LES LÉGUMES CUITS AU FOUR

Seuls les légumes à racine sont cuits au four, soit entiers avec la pelure, soit tranchés et enveloppés dans le papier parchemin ou d'aluminium.

Pour les faire cuire entiers, mettre les légumes dans une casserole et les recouvrir d'eau bouillante. Faire cuire pendant 1 minute à feu vif. Verser dans une passoire et laisser égoutter complètement. Mettre aussitôt les légumes dans une lèchefrite basse, telle une lèchefrite à gâteau roulé, et faire cuire de 30 à 60 minutes dans un four à 350°F. Peler dès que vous retirez du four et servir. Les betteraves et les oignons donnent des résultats merveilleux cuits de cette façon.

Pour faire cuire dans le papier parchemin, tailler le papier de la grandeur désirée, le tremper dans l'eau chaude et le tordre comme il faut. Y déposer les légumes pelés. Ajouter du beurre au goût et une pincée de sucre. Attacher solidement le papier avec une ficelle, mettre au four et faire cuire comme les légumes non pelés.

Avantages de la cuisson au four:

Cette méthode épargne du temps et du combustible : vous pouvez faire cuire un repas complet au four, en même temps que les légumes. Par exemple, un rôti de bœuf avec des pommes de terre d'un côté et des oignons de l'autre. Si votre four est trop petit pour contenir trois lèchefrites, vous pouvez envelopper les légumes dans un papier d'aluminium ou parchemin et les déposer directement sur le gril.

LES LÉGUMES GRILLÉS

J'ai l'impression que cette excellente méthode de cuisson fera bientôt partie de nos habitudes culinaires canadiennes grâce à la popularité grandissante du Bar-B-Q au jardin. Voici comment procéder dans votre four de cuisine. Premièrement, toujours badigeonner le légume avec de l'huile au moyen d'un pinceau. Déposer ensuite sur le gril à environ 4 pouces de la source de chaleur que vous gardez vive pendant 4 minutes. Tourner alors les légumes et garder à chaleur réduite de 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Je vous conseille d'utiliser cette méthode pour les betteraves non pelées, ainsi que pour les pommes de terre de moyenne grosseur. Les pommes de terre nouvelles du printemps sont tout particulièrement recommandées.

Avantages de la cuisson au gril :

La chaleur étant vive au début, il ne se forme pas de condensation de vapeur sur le légume, de sorte que sa pleine saveur est sauvegardée et peut-être mieux que dans toute autre méthode de cuisson.

COMMENT FAIRE RÉCHAUFFER LES LÉGUMES EN CONSERVE

Les légumes en conserve ont meilleur goût quand on sait les réchauffer. Voici un mode de préparation qui donne à certains légumes en conserve une saveur presque égale à celle des légumes frais. Il permet en outre de conserver les éléments nutritifs des légumes dans l'eau même de la mise en conserve.

Egoutter l'eau des légumes en conserve dans une casserole. Ajouter ¼ c. à thé de sucre, 1 c. à thé de beurre, une herbe aromatique de votre choix et un petit morceau d'oignon haché finement (l'oignon et les fines herbes au goût). Faire bouillir à feu vif pour réduire le liquide jusqu'à ce qu'il n'en reste que 3 ou 4 c. à soupe. Ajouter les légumes, mélanger, couvrir la casserole et faire cuire à feu doux pendant 2 ou 3 minutes.

Vous pouvez faire réduire le jus des légumes à l'avance, mais ne réchauffez les légumes qu'au moment de les servir. Les pois verts en conserve, les oignons, les betteraves et les carottes sont particulièrement relevés et délicieux quand ils sont réchauffés de cette façon.

LA CUISSON DES LÉGUMES CONGELÉS

La qualité, la couleur et la saveur des légumes congelés ne sont pas toujours appréciées à leur juste valeur. Ils sont aussi économiques, si vous les comparez aux légumes frais ; ils coûtent même souvent moins cher.

Une autre particularité intéressante des légumes congelés est leur extrême facilité à cuire. Il n'y a, à vrai dire, qu'une seule manière de les préparer, quelle qu'en soit la marque de commerce. Permettez-moi d'ajouter ici un petit à-côté à

la question : ne suivez pas de trop près les instructions données sur les boîtes ou l'empaquetage. La manière qui suit est plus facile et vous donne de meilleurs résultats :

Ne jamais dégeler les légumes avant la cuisson. Déposer le bloc de légumes gelés dans une casserole pourvue d'un bon couvercle.

Ajouter juste assez d'eau pour couvrir à mi-hauteur. Il importe peu que l'eau soit froide, tiède ou bouillante. Saupoudrer sur le tout ¼ de cuillerée à thé de sucre et ⅛ de cuillerée à thé de glutamate de monosodium. Ne pas saler.

Couvrir la casserole et faire bouillir à feu vif de 5 à 8 minutes, suivant le degré de cuisson désiré. Un essai de chaque variété de légume, à titre expérimental, vous dira bientôt le temps de cuisson requis selon votre goût personnel.

Il n'y a qu'un seul moyen de connaître le degré de cuisson des légumes : en couper un petit morceau et y goûter. Piquer avec une fourchette n'est pas un bon moyen, car si la fourchette enfonce facilement dans le légume, c'est que celui-ci est déjà trop cuit.

Pour faire cuire des légumes tels que l'épinard ou le brocoli congelé, il est recommandé de les défaire et de les tourner après 4 minutes de cuisson.

Quand le légume est cuit, l'égoutter et le servir. Garder l'eau de cuisson des légumes congelés pour l'utiliser dans les soupes, les sauces, etc...

COMMENT SERVIR LES LÉGUMES

À l'anglaise

Servir un légume « à l'anglaise », veut dire le garnir avec du beurre et du sel. Déposer le légume cuit sur un plat chaud. Mettre en crème 1 ou 2 cuillerées à soupe de beurre, ou davantage si désiré. Etendre le beurre en crème sur la surface des légumes à l'aide d'une spatule. C'est un plaisir de voir le beurre fondre immédiatement, pénétrer à travers les légumes et glacer le dessus tout à la fois. La bonne saveur du beurre imprègne complètement tous les légumes. Saler au goût.



À la française

Les Français se délectent de beurre noisette et c'est ainsi qu'ils apprêtent leurs légumes. Faire fondre 1 ou 2 cuillerées à soupe de beurre dans un petit poêlon jusqu'à obtention de la couleur noisette désirée. Retirer du feu, ajouter 1 cuillerée à soupe de crème épaisse, de crème claire ou encore de crème sure ; saler et poivrer, au goût. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien amalgamé, réchauffer à feu doux au besoin. Verser ce beurre brun crémeux sur les légumes cuits placés dans le plat.

À l'italienne

Cette façon de servir les légumes est ma préférée. Disposer des portions individuelles de légumes cuits, bien égouttés, dans un plat chaud. Sur chaque portion, déposer un petit morceau de beurre. Couper 1 citron en deux. En en tenant la moitié d'une main, presser l'intérieur avec une fourchette pour en extraire le jus au-dessus des légumes. La quantité utilisée pour arroser le légume est affaire de goût personnel. En Italie, les demi-citrons sont déposés sur la table avec des fourchettes et les convives s'en servent à volonté. Ne pas saler ni poivrer le légume, car ceci est laissé au goût de chacun.

À la grecque

Mélanger dans une petite casserole le jus d'un demi-citron, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, une pincée de thym, sel et poivre. Laisser mijoter pendant quelques secondes. Verser sur les légumes cuits, bien égouttés et prêts à servir.

À l'espagnole

Couper 2 ou 3 tomates fraîches en petits morceaux. Faire chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive ; ajouter une petite gousse d'ail ou deux échalotes finement hachées.

Faire cuire à feu doux, jusqu'à un brun doré. Ajouter les tomates en morceaux, une pincée de sucre, du sel et du poivre au goût, une pincée d'orégano. ou de sarriette, au goût. Couvrir et faire cuire pendant 5 minutes à feu doux. Brasser jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et verser sur les légumes bien égouttés. En même temps que les tomates, vous pouvez aussi ajouter 1 ou 2 cuillerées à soupe de piment vert ou de piment rouge haché finement.

Aux fines herbes

Vous pouvez aromatiser les légumes avec n'importe quelle herbe de votre choix. Pour en extraire l'huile aromatique et la saveur délicate, mettre une pincée de l'herbe choisie dans 1 cuillerée à soupe de beurre fondu. Garder couvert dans un endroit chaud, de 20 à 25 minutes, avant d'utiliser. Verser sur les légumes juste au moment de servir.

Voici quelques suggestions :

— le thym avec les tomates ;
— la marjolaine et la sarriette avec les pommes de terre ;
— la sauge avec le blé d'Inde ;
— le romarin avec le chou ;
— le basilic avec l'oignon et presque tous les légumes ;
— l'estragon, chaque fois que vous désirez une saveur distinctive, recherchée.

Légumes nature

Servir les légumes nature veut dire les servir tels quels, sans rien y ajouter. C'est la meilleure façon si on veut les inclure dans un régime d'amaigrissement ou un régime sans gras ou sans sel, ou quand vous préférez goûter pleinement la saveur irremplaçable des légumes fraîchement cueillis.

La seule variation alors suggérée sera de saupoudrer les légumes, au moment de les servir, avec du glutamate de monosodium ou avec une herbe fraîche ou séchée de votre choix. Cette dernière suggestion pourra rompre la monotonie d'un régime prolongé.

Artichaut

Préparation

Casser la tige en maintenant de la main gauche l'artichaut posé sur la table, la tige dépassant le bord. Casser en tordant le bout pour l'arracher, ce qui enlève en même temps les fibres dures du fond. Retirer avec soin quelques feuilles du bas qui ont tendance à être filandreuses.

Méthode de cuisson type

Mettre dans l'eau bouillante, saler. Faire bouillir à feu vif de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles se détachent avec facilité.

L'artichaut se sert généralement nature, accompagné de beurre fondu, de sauce hollandaise, d'une sauce blanche enrichie d'un jaune d'œuf ou encore de vinaigrette.

LES FONDS D'ARTICHAUTS

Préparation

Il faut enlever les feuilles de l'artichaut avant la cuisson, comme suit. Enlever la tige de la même façon qu'expliqué ci-dessus. Pour enlever les feuilles, serrer l'artichaut dans votre main gauche, le fond tourné vers le bas ; serrer la feuille à sa base, renverser tout en la tordant, pour la casser, en tirant à votre droite. Ainsi, tout ce qui est bon dans la feuille adhère au fond.*

Maintenant, nettoyer le fond de l'artichaut pour en supprimer ce qui est filandreux et piquant.

L'artichaut noircit au contact de l'air à cause de l'acide qu'il contient. Il faut donc le mettre, aussitôt pelé, dans de l'eau citronnée à raison de 1 jus de citron par chopine d'eau. On frotte chaque cœur avec un morceau de citron et on le fait tremper dans l'eau froide.

Méthode de cuisson type

Les fonds d'artichauts prennent de 15 à 20 minutes pour cuire dans l'eau bouillante, à couvert, à feu moyen.

On les sert comme légumes ou comme entrées chaudes ou froides. On les farcit avec du foie gras, du foie de volaille ou avec une sauce hollandaise.

* Les feuilles peuvent être bouillies et servies avec du beurre fondu ou une vinaigrette.

FONDS D'ARTICHAUTS À LA PARISIENNE

- 6 fonds d'artichauts
- ½ tasse de champignons frais
- ¼ lb de foie gras
- ¼ tasse de sherry
- ¼ tasse de consommé
- 1 c. à thé de beurre

Nettoyer et faire cuire les fonds d'artichauts en suivant la méthode de préparation type. Placer dans un plat beurré. Emincer les champignons. Mettre en crème les champignons et le foie gras. Diviser également dans les fonds d'artichauts. Verser le sherry et le consommé dans le plat. Mettre un dé de beurre sur chaque fond d'artichaut. Faire cuire pendant 15 minutes dans le four à 400°F. Servir chauds ou froids.



Les artichauts

FONDS D'ARTICHAUTS À LA FLORENTINE

- 6 fonds d'artichauts
- 1 lb d'épinards frais
- 1½ tasse de sauce blanche moyenne
- ¼ tasse de fromage Gruyère râpé
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 œuf battu légèrement

Nettoyer et faire cuire les fonds d'artichauts en suivant la méthode de préparation type. Egoutter et placer les fonds cuits dans un plat beurré. Faire cuire les épinards et les hacher très fin. Faire une sauce blanche moyenne avec 2 cuillerées à soupe de beurre, 2 cuillerées à soupe de farine et 1½ tasse de lait ; saler et poivrer au goût. Retirer du feu, y battre l'œuf pendant quelques secondes ; ajouter le beurre et le fromage et brasser jusqu'à ce que ces derniers ingrédients soient fondus.

Farcir les fonds d'artichauts avec les épinards.

Couvrir le tout avec la sauce au fromage. Faire chauffer pendant 15 minutes dans le four à 400°F. juste avant de servir.

ARTICHAUTS À LA GRECQUE

- 1 boîte de cœurs d'artichauts congelés
- 12 petits oignons blancs
- 1 gousse d'ail, émincée
- ¼ tasse d'huile d'olive
- ½ tasse de jus de citron
- 1 c. à soupe de sucre
- 1½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- ¼ tasse d'eau

1. Retirer les cœurs d'artichauts de la boîte et les laisser dégeler.

2. Porter le reste des ingrédients à ébullition et laisser mijoter à feu lent pendant 25 minutes.

3. Ajouter les artichauts et laisser cuire pendant 5 minutes. Vérifier l'assaisonnement, verser dans un plat et réfrigérer. Les cœurs d'artichauts congelés préparés de cette façon se conservent pendant deux semaines. Ils sont délicieux, servis comme hors-d'œuvre ou en salade.

Artichauts de Jérusalem ou topinambours

Par son aspect, le topinambour ressemble à la pomme de terre, mais sa saveur est celle de l'artichaut. Voilà pourquoi il est couramment désigné sous le nom d'artichaut de Jérusalem. C'est un légume que nous devons aux tribus indiennes.

Préparation

Laver et peler les topinambours. Tout comme les artichauts, ils noircissent au contact de l'air ; il faut donc les mettre dans de l'eau acidulée au vinaigre aussitôt qu'ils sont nettoyés.

Méthode de cuisson type

On peut les faire frire, les mettre en purée ou les faire étuver au beurre, cette dernière façon de les préparer étant la plus appréciée. Pour toute cuisson préalable des topinambours, employer, selon votre goût, de l'eau, du lait ou du consommé.

A l'eau bouillante, ils ne requièrent que 20 minutes de cuisson. On peut, au goût, ne les peler qu'après la cuisson.

Le topinambour, dans certains plats, peut remplacer le fond d'artichaut. Le former en coupe, le faire cuire pendant 5 minutes à l'eau salée, l'égoutter et l'utiliser pour remplacer les fonds d'artichauts apprêtés à la Florentine ou à la Parisienne.

PURÉE DE TOPINAMBOURS

1 lb de topinambours
2 c. à soupe de crème sure (type commercial)
1 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de persil, émincé
Sel et poivre au goût

Faire bouillir les topinambours selon la méthode de cuisson type. Bien égoutter et battre en purée avec le beurre, la crème sure, le persil, le sel et le poivre.

TOPINAMBOURS ÉTUVÉS AU BEURRE

1 lb de topinambours
2 c. à soupe de beurre
Persil, échalotes émincés
Sel et poivre au goût

Nettoyer et peler les topinambours. Faire fondre le beurre dans un poêlon ayant un bon couvercle. Verser les topinambours dans le beurre chaud. Remuer de manière à ce que chaque morceau soit bien enrobé de beurre.

Faire cuire à couvert à feu lent pendant 20 minutes en secouant souvent le poêlon, sans toutefois le découvrir. Puis découvrir et laisser dorer très légèrement à feu moyen, ce qui ne prend que quelques minutes.

Servir tels quels, saupoudrer de persil et d'échalotes, saler et poivrer au goût ou accompagner d'une sauce blanche.

Asperges

La saison des asperges va d'avril à la fin de juin. Quelle qu'en soit l'espèce, le premier mérite de toute asperge est sa fraîcheur, qui se reconnaît au brillant, à la raideur des asperges et à leur poids, car la botte d'asperges fraîches bien attachée est lourde. Une autre façon de reconnaître la fraîcheur de l'asperge est la facilité avec laquelle l'ongle pénètre dans la partie non comestible. Elles sont à point lorsque les têtes sont bien compactes et vertes. L'asperge, comme le blé d'Inde, est parfaite lorsqu'elle est mangée le jour même de sa cueillette. Pour les conserver fraîches, il est important de les envelopper dans un linge humide (ce qui empêche le contact de l'air), et de les réfrigérer.

Préparation

Pour enlever le sable, bien laver les asperges à l'eau froide. Lorsque les asperges sont de différentes grosseurs, il est préférable d'attacher les petites ensemble.

Méthode de cuisson type

Placer les grosses asperges au fond d'un poêlon de fonte émaillée et les recouvrir avec les bottes de petites asperges. Saupoudrer avec une pincée de sucre et de glutamate de monosodium. Ebouillanter avec juste assez d'eau pour les recouvrir. Couvrir et faire cuire de 8 à 12 minutes à feu vif, de manière à ce que l'eau reste toujours à forte ébullition. Eviter la cuisson prolongée, qui les rend pleines d'eau et sans saveur.

Il est important aussi de les servir immédiatement. Si, pour une raison quelconque, les asperges doivent attendre, que ce soit au chaud, bien égouttées, placées sur un linge et recouvertes d'un autre linge. Le linge plié étendu sur les asperges absorbera l'humidité qui s'en échappe et qui aurait pour effet de les amollir. Couvrir le poêlon ou le plat en plaçant un couvercle sur le linge.

Dans la marmite à pression

Nettoyer tel qu'indiqué. Mettre les asperges sur la claie de la marmite avec ½ tasse d'eau. Fermer la marmite. Monter la pression. Faire cuire pendant 1 minute. Réduire vivement la pression. Servir.

On sert les asperges chaudes au beurre, à l'anglaise, accompagnées d'un bol de beurre fondu et de citron, de sauce hollandaise ou maltaise (hollandaise à l'orange). Froides, on les sert avec une mayonnaise mousseline (crème fouettée ajoutée à la mayonnaise) ou avec une vinaigrette à l'huile et au jus de citron.

ASPERGES À LA FLAMANDE

1 lb d'asperges
1 œuf dur
1 c. à soupe de persil
3 c. à soupe de beurre fondu
2 c. à soupe de jus de citron

Faire cuire les asperges en suivant la méthode de cuisson type. Egoutter, mettre sur un légumier chaud. Hacher finement l'œuf dur et le persil, ajouter le beurre fondu et le jus de citron. Chauffer et verser sur les asperges.



Asperges avec jambon — sauce aux champignons

ASPERGES AU GRATIN

1 lb d'asperges
1 tasse de sauce blanche moyenne au fromage
½ tasse de fromage râpé
1 c. à soupe de beurre fondu

Mettre les asperges cuites dans un plat à gratin. Recouvrir les pointes de sauce blanche au fromage. Recouvrir les queues d'un papier beurré, arroser les têtes de fromage râpé et de beurre fondu. Faire dorer à four chaud, 400°F. Enlever le papier et servir.

ASPERGES À LA MILANAISE

1 lb d'asperges
½ tasse de fromage râpé
2 c. à soupe de beurre

Ranger les asperges cuites sur le légumier, saupoudrer les têtes de fromage râpé, verser dessus un beurre noisette, c'est-à-dire du beurre fondu jusqu'à ce qu'il soit de couleur caramel.

ASPERGES À LA POLONAISE

1 lb d'asperges
2 œufs durs
¼ tasse de persil, émincé
½ tasse de petits croûtons

Ranger les asperges sur un légumier, saupoudrer avec le mélange des œufs durs hachés et du persil émincé. Recouvrir le tout des croûtons frits au beurre.

Aubergine

Préparation

L'aubergine est peu nutritive mais elle est diurétique, somnifère, rafraîchissante et de digestion facile. Les recettes d'aubergine sont très nombreuses et leur préparation varie quelque peu. Lorsque l'aubergine doit être cuite à la vapeur, gratinée ou frite, il est nécessaire de la faire dégorger afin de lui faire rendre son excès d'eau naturelle. Ceci a pour but de rendre l'aubergine plus croquante et plus savoureuse lorsqu'elle est cuite. Pour la faire dégorger, procéder ainsi : éplucher et couper l'aubergine en rondelles ou en gros dés ; saupoudrer de gros sel et laisser ainsi pendant 30 minutes ; rincer vivement à l'eau froide et bien essuyer.

AUBERGINE BRINJAL

1 aubergine
3 c. à soupe d'huile d'olive
¼ lb de champignons
1 gousse d'ail
6 échalotes
4 tomates fraîches, pelées
3 c. à soupe de persil, émincé
Thym, basilic au goût, sel et poivre
½ tasse de chapelure
2 c. à soupe de beurre fondu

Couper l'aubergine en deux, en longueur ; enlever complètement la chair avec une cuillère d'argent en prenant soin de ne pas briser la peau. Faire dégorger l'aubergine selon la règle.

Faire frire dans l'huile d'olive les champignons, l'ail, les échalotes et la chair de l'aubergine. Mélanger à fond, ajouter les tomates, le persil et les assaisonnements. Faire mijoter le tout de 10 à 20 minutes. Remplir les aubergines de ce mélange, recouvrir de chapelure et de beurre fondu et laisser gratiner à four chaud (400° F.) jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, soit à peu près 20 minutes.



AUBERGINES À LA CRÈME

3 c. à soupe de beurre
4 tasses d'aubergines, coupées en dés
1 oignon, râpé
2 tasses de sauce blanche moyenne

Faire fondre le beurre, ajouter les aubergines préalablement dégorgées et coupées en dés, l'oignon râpé et bien couvrir le poêlon. Faire cuire à feu lent de 20 à 30 minutes ou jusqu'à parfaite cuisson du légume, qui ne doit pas être rôti, mais qui ne doit plus contenir d'eau. Ajouter la sauce blanche et faire cuire pendant 3 autres minutes.



Asperges — Sauce hollandaise



AUBERGINE NIMOISE

1 aubergine moyenne
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 piment vert, haché fin
2 gousses d'ail, écrasées
¼ c. à thé de basilic
Persil au goût
Un peu de sucre

Faire dégorger, enfariner et frire à l'huile des rondelles d'aubergine. Faire chauffer l'huile d'olive, ajouter les tomates, le piment vert, l'ail, le basilic, le persil et le sucre. Laisser mijoter jusqu'à belle consistance. Ajouter les aubergines frites, bien mélanger et servir.

AUBERGINE À LA PROVENÇALE

- **1 aubergine moyenne**
- **4 c. à soupe de beurre**
- **2 c. à soupe de mie de pain fraîche**
- **1 c. à soupe de persil frais**
- **1 petite gousse d'ail, finement hachée**

Faire dégorger, rouler dans la farine et faire frire dans 3 cuillerées à soupe de beurre l'aubergine coupée en pointes ou en rondelles. Mettre dans un légumier.

D'autre part, faire dorer une cuillerée à soupe de beurre, y ajouter la mie de pain, le persil et l'ail. Brasser le tout pendant quelques minutes à feu lent, verser sur les aubergines et servir.

CRÈME D'AUBERGINE

- **1 aubergine moyenne**
- **1 oignon, tranché mince**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **1 c. à soupe d'huile à salade**
- **4 champignons, tranchés**
- **2 tomates, pelées et hachées**
- **2 tranches de bacon**
- **1 pincée de sucre**
- **½ c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **½ c. à thé de marjolaine**
- **2 c. à soupe de crème**

1. Peler l'aubergine et la tailler en tranches de ½ pouce d'épaisseur chacune.

2. Faire dorer l'oignon dans le beurre et l'huile, dans un grand poêlon. Ajouter les tranches d'aubergine et les champignons. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'aubergine commence à être tendre.

3. Ajouter les tomates et le bacon coupé en petits morceaux, le sucre, le sel, le poivre et la marjolaine. Faire cuire ce mélange jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre. Ensuite, faire cuire à feu vif jusqu'à ce que l'excédent de liquide soit réduit et que le tout ait l'apparence d'une masse crémeuse. Ajouter la crème, vérifier l'assaisonnement et servir.

AUBERGINE CUITE AU FOUR

- **1 aubergine moyenne**
- **1 c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **2 œufs durs**
- **¼ tasse de mayonnaise**
- **Le jus d'un demi-citron**

1. Essuyer l'aubergine avec un linge humide. Mettre dans une assiette à tarte et faire cuire pendant une heure dans un four à 325°F.

2. Peler l'aubergine cuite, l'écraser avec une fourchette. Ajouter le reste des ingrédients à l'aubergine, bien mélanger.

Servir en salade ou comme hors-d'œuvre.

L'aubergine préparée de cette façon doit être écrasée en purée grossière avec la fourchette et non pas en purée fine.



Aubergines Brinjal

Betteraves



Betteraves et rondelles d'oignons frits

Préparation

Une tasse de betteraves cuites procure le minimum de fer et de vitamines C que l'on doit absorber chaque jour. Bien brosser les betteraves à l'eau froide. Couper les tiges à 1 pouce de la betterave. Ne pas enlever la racine. Ne pas peler.

Méthode de cuisson type

Placer les betteraves préparées dans suffisamment d'eau froide pour recouvrir. Porter à ébullition. Couvrir et faire cuire de 25 à 50 minutes, selon leur degré de maturité. Aussitôt cuites, les égoutter et les rouler entre les mains, sous l'eau froide, pour en enlever la pelure (celle-ci s'enlève très facilement lorsque les betteraves sont bien cuites).

Dans la marmite à pression

Mettre sur la claie avec ½ tasse d'eau les betteraves lavées et pelées. Faire cuire pendant 10 minutes sous 15 livres de pression les moyennes et les petites betteraves ; si elles sont grosses, les couper en quatre.

BETTERAVES À LA CANADIENNE

4 betteraves
1 pomme, râpée
2 oignons, râpés
3 c. à soupe de beurre

Peler et râper les betteraves crues, mettre dans une casserole avec la pomme, les oignons et le beurre. Couvrir et faire cuire à feu lent pendant 1 heure, en brassant souvent.

FEUILLES DE BETTERAVES EN CRÈME

2 tasses de feuilles et de tiges coupées
¼ tasse d'eau salée
½ c. à thé de farine
1 petit morceau de beurre ou de gras
1 c. à soupe de lait ou de crème
Muscade ou ail frit pour aromatiser

Les feuilles de betteraves ont une saveur mi-betterave, mi-épinard. Choisir de préférence les jeunes betteraves aux feuilles bien fraîches et les faire cuire avant qu'elles ne se fanent car elles ne se conservent pas longtemps. Comme les épinards, elles diminuent sensiblement à la cuisson.

Bien laver les feuilles et les tiges, les couper au ciseau en morceaux de 1 pouce. Mettre dans une casserole avec l'eau salée, couvrir et faire bouillir pendant 10 minutes à feu vif. Egoutter, remettre dans la casserole, saupoudrer avec un peu de farine, ajouter le beurre et le lait. Brasser à feu vif jusqu'à ce que le tout soit légèrement crémeux. Aromatiser.

Pour manger les feuilles de betteraves nature, ajouter le sel, le poivre et le beurre quand elles sont cuites et bien égouttées. Servir avec les betteraves cuites.

BETTERAVES HARVARD

2 c. à thé de farine de maïs

½ tasse de sucre

⅓ tasse de vinaigre

⅓ tasse d'eau

4 tasses de betteraves cuites, coupées en tranches

3 c. à soupe de beurre

Sel et poivre

Mélanger la farine de maïs et le sucre, ajouter l'eau et le vinaigre. Faire bouillir pendant 5 minutes. Verser sur les betteraves cuites et coupées en tranches. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes. Ajouter le beurre et les assaisonnements et servir.

BETTERAVES POBLANO

4 betteraves

½ tasse de jus de pamplemousse ou d'orange

½ c. à thé de sucre



1 c. à soupe de beurre

1 c. à soupe de jus de citron

1 tasse de raisins verts sans pépin

Peler et râper les betteraves crues, faire cuire avec le jus de pamplemousse ou d'orange, le sucre, le beurre et le jus de citron. Couvrir et laisser cuire pendant 1 heure en brassant quelquefois. 20 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les raisins. On peut remplacer le jus de fruits par du jus de raisin ou du vin rouge canadien.

BETTERAVES À LA POLONAISE

12 petites betteraves

1 c. à soupe de vinaigre de cidre

1 c. à soupe de vinaigre d'estragon

2 c. à soupe de sucre

2 c. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

1 c. à soupe de beurre

1 c. à soupe de farine

½ tasse de crème sure (type commercial)

Faire bouillir les betteraves selon la méthode mentionnée plus haut et trancher. Mélanger les deux sortes de vinaigre avec le sucre, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajouter aux betteraves.

Faire fondre le beurre, ajouter la farine et bien mélanger. Ajouter le mélange de betteraves et faire cuire le tout à feu moyen en brassant sans arrêt jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Ajouter la crème sure. Chauffer sans laisser bouillir, ce qui ferait tourner la crème.



Légumes au gratin

Blé d'Inde

Préparation

Enlever 1 pouce à chaque bout de l'épi et les premières feuilles. Soulever les autres et enlever les barbes. Remettre les feuilles en place.

Méthode de cuisson type

Pour 12 épis de blé d'Inde, mettre dans une casserole 2 tasses d'eau, 1 tasse de lait, 1 c. à thé de sucre, pas de sel, et porter à ébullition. Bien couvrir. Faire bouillir vivement de 15 à 20 minutes.

Le blé d'Inde cuit de cette façon est tellement meilleur qu'une fois que vous y aurez goûté vous ne le cuirez plus autrement.

Ne jamais saler le blé d'Inde pendant la cuisson.

Les restes de blé d'Inde doivent être gardés en dehors du réfrigérateur (le froid durcit le blé d'Inde).

Recouvert de ses feuilles, le blé d'Inde se réchauffe très bien. Faire mijoter pendant 10 minutes avec 1 tasse d'eau bouillante.

Dans la marmite à pression

Mettre le blé d'Inde sur le fond de la marmite (sans claie). Ajouter ¼ de tasse de lait et ¼ de tasse d'eau sucrée et salée. Fermer la marmite. Faire monter la pression. Faire cuire pendant 5 minutes, réduire vivement la pression et servir.



Epis de blé d'Inde bouillis

BLÉ D'INDE CHARLESTON

3 tasses de grains de blé d'Inde frais ou en boîte
3 œufs battus
1 c. à thé de sel
2 c. à soupe de sucre
3 c. à soupe de beurre fondu
1⅛ tasse de lait chaud

Mélanger tous les ingrédients ci-haut mentionnés. Verser dans un plat en pyrex beurré. Faire cuire dans un four à 325°F., de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau en ressorte propre.

Comme variation, on peut ajouter au mélange soit 2 c. à soupe d'oignons râpés, soit ½ tasse de noix de Grenoble hachées.

BLÉ D'INDE ESCALOPÉ

3 tasses de grains de blé d'Inde frais ou en boîte
2 œufs bien battus
½ c. à thé de sel
¾ tasse de biscuits soda hachés
2 c. à soupe de beurre fondu
1 tasse de lait

Mélanger les cinq premiers ingrédients, verser dans un plat en pyrex beurré. Recouvrir avec le lait et faire cuire au four à 325°F., pendant 30 minutes.

BLÉ D'INDE FRIT

4 tasses de grains de blé d'Inde frais ou en boîte
4 c. à soupe de beurre
1 piment, haché fin
Sel et poivre

Faire dorer le beurre jusqu'à couleur noisette. Ajouter le blé d'Inde et le piment haché. Saler, poivrer et faire frire le tout pendant 20 minutes à feu lent.

BEIGNETS DE BLÉ D'INDE

1 tasse de grains de blé d'Inde
1 œuf, séparé
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé de sucre
⅓ c. à thé de poudre à pâte
2 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de crème
2 c. à soupe de beurre fondu

Utiliser le blé d'Inde en boîte, bien égoutté, ou frais. Battre séparément le blanc et le jaune d'œuf. Mélanger le reste des ingrédients avec le blé d'Inde, incorporer le blanc et le jaune d'œuf. Laisser tomber par cuillerée dans un poêlon bien graissé. Faire dorer des deux côtés pendant à peu près 2 ou 3 minutes par côté.

BEIGNETS SOUFFLÉS AU BLÉ D'INDE

4 œufs, séparés
3 c. à soupe de farine
¾ c. à thé de sel
½ c. à thé de sucre
¾ c. à thé de poudre à pâte
¾ tasse de blé d'Inde

Battre les blancs d'œufs en neige. Battre les jaunes d'œufs en mousse et les incorporer aux blancs d'œufs. Mélanger la farine, le sel, le sucre et la poudre à pâte. Saupoudrer sur les œufs et incorporer avec soin. Ajouter les grains de blé d'Inde (frais râpés de l'épi, ou en boîte, bien égouttés). Laisser tomber par cuillerée dans la friture profonde chauffée à 350°F. Faire frire jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés.

Brocolis

Le brocoli appartient à la famille du chou et s'achète frais ou congelé. Le brocoli frais doit être compact, d'un beau vert foncé ou légèrement violacé. S'il y a des fleurs jaunes dans la tête, il n'est pas frais. Le brocoli se mange en entier. Garder réfrigéré dans le tiroir à légumes. Une livre de brocolis frais donne 3 portions. Une boîte de 10 onces de brocolis congelés donne 2 ou 3 portions.

Préparation

Détacher les têtes fleuries de la tige et, pour obtenir une cuisson égale, couper en 4 les tiges qui sont trop grosses. Enlever de la tige les feuilles qui sont trop dures. Si les brocolis sont très gros, on peut les rendre plus tendres en pelant les tiges. Faire tremper à l'eau salée pendant 20 minutes.

Méthode de cuisson type

Placer les tiges dans le fond de la casserole, recouvrir avec les têtes fleuries. Saupoudrer avec ¼ de c. à thé de sucre. Verser sur le tout suffisamment d'eau bouillante pour qu'elle soit à mi-hauteur du brocoli. Couvrir et faire bouillir vivement de 10 à 18 minutes. Egoutter et servir.

Dans la marmite à pression

Mettre les brocolis sur la claie de la marmite, en plaçant les tiges dans le fond et en recouvrant avec les têtes fleuries. Ajouter ½ tasse d'eau bouillante. Saler et fermer la marmite. Monter la pression. Faire cuire pendant 2 minutes. Réduire vivement la pression. Servir.

BROCOLIS CONGELÉS

1 boîte de brocolis congelés
1 tasse d'eau froide ou chaude
½ c. à thé de sucre
¼ c. à thé de glutamate de monosodium

Mettre dans une casserole les brocolis non dégelés. Ajouter l'eau, le sucre et le glutamate. Couvrir, faire cuire à feu vif pendant 12 minutes. Après 5 minutes de cuisson, détacher avec la pointe d'une fourchette les brocolis qui sont encore congelés et continuer à faire cuire 3 ou 4 minutes. Répéter au besoin. Egoutter.

Servir avec une sauce hollandaise ou du beurre fondu additionné de jus de citron, au goût, ou garnir de fromage râpé et de beurre fondu.

BROCOLIS AMANDINE

2 lbs de brocolis frais
Eau bouillante salée
¼ c. à thé de beurre
2 échalotes, émincées
¼ tasse d'amandes, hachées
2 c. à thé de jus de citron
Sel et poivre au goût

Faire cuire les brocolis. Egoutter et garder chaud. Faire chauffer le beurre jusqu'à couleur noisette. Ajouter les échalotes et les amandes et faire dorer à feu moyen jusqu'à

ce qu'elles soient bien dorées, à peu près pendant 2 minutes. Brasser souvent. Ajouter le jus de citron. Verser sur les brocolis. Rendement : 6 portions.

BROCOLIS À LA CHINOISE

- **1 lb de brocolis**
- **3 c. à soupe d'huile à salade**
- **1 petit oignon, coupé en dés**
- **2 c. à soupe de sauce de soja**
- **1 c. à thé de sucre**
- **1 pincée de glutamate de monosodium**
- **½ tasse de bouillon de poulet**
- **1 c. à thé de fécule de maïs**

Nettoyer les brocolis et les couper en morceaux de 1 pouce. Faire chauffer un poêlon, y mettre l'huile à salade et, lorsque celle-ci est chaude, y faire dorer l'oignon. Ajouter les brocolis et faire cuire à feu moyen, en brassant sans arrêt pendant 3 minutes. Ajouter la sauce de soja et le sucre. Mélanger le bouillon de poulet et la fécule de maïs. Ajouter aux brocolis. Continuer à brasser le tout à feu vif pendant 1 minute.

Carottes

Préparation

Brosser fortement les jeunes carottes sans les peler ; enlever une pelure très mince aux plus vieilles.

Pour servir crues, brosser sans peler et placer entières dans un plat d'eau froide que l'on garde au frais ou au réfrigérateur.

Méthode de cuisson type

Ebouillanter, en ne mettant pas plus de 2 pouces d'eau. Saupoudrer d'une pincée de sucre et couvrir. Faire cuire de 10 à 15 minutes les jeunes carottes, de 15 à 20 minutes les plus vieilles, et de 2 à 4 minutes les carottes coupées en tranches minces ou en petits dés.

Dans la marmite à pression

Placer les carottes sur la claie de la marmite. Ajouter ¼ tasse d'eau. Fermer la marmite. Monter la pression. Faire cuire de 2 à 4 minutes, selon la grosseur des carottes.

CAROTTES AUX HERBES

- **1 paquet de carottes (5 ou 6)**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **½ c. à thé de sucre**
- **½ c. à thé de sel**
- **1 c. à soupe de persil**
- **¼ c. à thé de thym**
- **2 c. à soupe de crème**

Gratter les carottes et les couper en bâtonnets. Les mettre dans une casserole avec tous les ingrédients excepté la crème. Brasser le tout jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Couvrir et faire cuire à feu très lent, à peu près pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Ajouter alors la crème. Laisser mijoter quelques instants et servir.

CAROTTES AU GINGEMBRE

- **6 jeunes carottes**
- **1 c. à soupe de beurre**
- **1 c. à soupe de sucre**
- **½ c. à thé de gingembre en poudre**

Faire bouillir les carottes. Egoutter et placer dans un poêlon froid avec le beurre, le sucre et le gingembre en poudre. Placer le tout à feu moyen et laisser cuire jusqu'à ce que les carottes soient bien nappées de ce mélange.

CAROTTES À LA LYONNAISE

- **4 tasses de rondelles de carottes cuites**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **2 oignons moyens, tranchés en rondelles très minces**
- **Poivre et sel**
- **Persil**

Faire frire les oignons au beurre, saler et poivrer. Ajouter les carottes cuites. Couvrir et laisser mijoter le tout pendant 15 minutes. Saupoudrer de persil et servir.

CAROTTES EN CRÈME
(dans la marmite à pression)

- **2 tasses de carottes, coupées en tranches ou en dés**
- **1 c. à thé de persil haché ou ¼ tasse de feuilles de céleri, émincées**
- **1½ tasse de lait**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **2 c. à soupe de farine**

Mettre dans la marmite à pression sans la claie, les carottes, le persil ou les feuilles de céleri et le lait. Mettre en crème le beurre avec la farine. Former des boulettes et déposer sur le dessus des carottes. Fermer la marmite. Monter la pression. Faire cuire pendant 3 minutes. Réduire vivement la pression, ouvrir la marmite et brasser vivement le tout. Vous obtiendrez une sauce lisse et crémeuse malgré l'apparence caillée de la sauce au moment où l'on ouvre la marmite. Tous les légumes peuvent se mettre en crème dans la marmite à pression en suivant cette recette.



Carottes

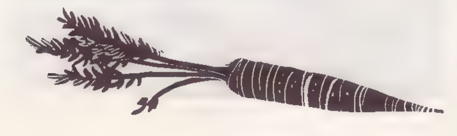
CAROTTES RÂPÉES AU BEURRE

- **6 à 8 carottes moyennes**
- **1 c. à soupe d'huile à salade**
- **1 petite gousse d'ail émincée**
- **½ c. à thé de sel**
- **1 pincée de poivre**
- **1 pincée de thym**
- **2 c. à soupe d'eau**
- **¼ tasse de beurre**

1. Peler les carottes, les râper sur une râpe moyenne.

2. Faire chauffer l'huile dans un poêlon. Ajouter l'ail, le sel, le poivre, le thym et l'eau. Couvrir et faire cuire à feu moyen de 6 à 8 minutes. Brasser deux ou trois fois pendant la cuisson. Retirer du feu.

3. Ajouter le beurre aux carottes cuites et mélanger le tout avec soin, jusqu'à ce que le beurre soit fondu et enrobe bien les carottes.



CAROTTES GLACÉES À LA MOUTARDE

- **3 lbs de carottes**
- **¼ tasse de beurre ou de margarine**
- **½ tasse de cassonade**
- **¼ tasse de moutarde préparée**
- **2 c. à soupe de ciboulette, menthe et persil, émincés**

1. Laver les carottes, les peler et les tailler en diagonale en tranches d'un pouce d'épaisseur.

2. Mettre les carottes dans une casserole. Verser assez d'eau bouillante pour qu'il y en ait un pouce d'épaisseur. Laisser mijoter à couvert pendant 20 minutes. Egoutter les carottes, si nécessaire ; il arrive souvent en effet, que l'eau se soit complètement évaporée.

3. Mettre dans une casserole le beurre, la cassonade et la moutarde. Faire chauffer à feu lent, jusqu'à ce que le beurre soit fondu, en brassant sans arrêt. Continuer à faire mijoter pendant trois minutes.

4. Verser le mélange sur les carottes égouttées. Brasser le tout avec soin. Chauffer quelques instants si nécessaire. Ajouter les herbes émincées et servir.

CAROTTES À L'ESTRAGON

1 bouquet de carottes fraîches, longues et minces

1 boîte de consommé non dilué

1 c. à soupe d'estragon séché

1. Laver et peler les carottes avec soin. Couper chacune en 3 en longueur et couper ensuite chaque morceau en 4 en épaisseur.

2. Mettre les carottes dans une casserole. Ajouter le consommé et l'estragon. Porter à ébullition. Faire mijoter à feu très lent pendant 3 minutes. Retirer du feu, mettre les carottes dans un pot à conserves, bien fermer et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Céleri

Préparation

Selon la variété, on consomme soit les tiges (céleri en branches), soit les racines (céleri-rave). L'un et l'autre se mangent crus, en salades ou cuits. Le céleri a des propriétés stimulantes, apéritives et diurétiques.

Méthode de cuisson type

Céleri en branches: laver les grosses côtes d'un pied de céleri, conserver les cœurs entiers. Eplucher les côtes extérieures pour bien enlever les filandres. Mettre dans une casserole les grosses côtes au fond et le cœur sur le dessus, recouvrir d'eau bouillante salée et faire cuire de 15 à 25 minutes. Egoutter et servir selon le mode de préparation choisi.

Dans la marmite à pression

Mettre sur la claie de la marmite le céleri préparé. Ajouter ¼ tasse d'eau et saler. Fermer la marmite. Monter la pression. Faire cuire pendant 3 minutes. Réduire vivement la pression et servir. Le céleri-rave se cuit de la même façon.

CÉLERI AU JUS

1 pied de céleri moyen

2 tasses d'eau bouillante

1 c. à thé de sucre

¼ c. à thé de graines de céleri

½ tasse de sauce brune ou de jus de veau

2 c. à thé de fécule de maïs

2 c. à soupe d'eau ou de lait

1 c. à soupe de beurre

Sel et poivre au goût

Laver le pied de céleri à grande eau, en écartant les côtes une à une presque jusqu'au cœur, mais sans le défaire. Bien égoutter et entourer le pied de quelques tours de ficelle, sans le serrer. Placer dans une casserole ou un poêlon. Verser dessus l'eau bouillante, le sucre et les graines de céleri. Porter à forte ébullition, couvrir et laisser bouillir pendant 30 minutes à feu moyen. Retirer le céleri de l'eau et mettre à égoutter sur un linge.

Réduire l'eau de cuisson à 1 tasse en faisant bouillir fortement. Ajouter le jus de veau (reste de sauce de veau braisé ou rôti) ou la sauce brune sans farine. Faire bouillir le tout pendant 5 minutes.

Délayer la fécule de maïs avec l'eau ou le lait, ajouter au jus et cuire jusqu'à obtention d'un mélange lisse et transparent, en brassant sans arrêt.

Verser cette sauce sur le céleri bien égoutté. Si nécessaire, faire mijoter pendant quelques minutes pour bien chauffer le céleri. Retirer du feu, ajouter le beurre et brasser jusqu'à ce qu'il soit fondu.



Céleri bouilli

CÉLERIS DIABLÉ

4 tasses de céleris
1 c. à thé de sucre
2 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de moutarde préparée
Sel et poivre
Muscade

Nettoyer et couper en morceaux de 1 pouce assez de céleris pour en obtenir 4 tasses. Mettre dans une casserole avec le sucre et recouvrir d'eau bouillante. Couvrir et faire bouillir pendant 15 minutes. Egoutter.

Faire fondre le beurre, y ajouter la moutarde (la « Dijon » et l'« Aurora » sont les meilleures moutardes à utiliser pour ce genre de sauce). Juste réchauffer et verser sur les céleris bien égouttés. Assaisonner au goût de sel, de poivre et de muscade.

CŒURS DE CÉLERIS AUX TOMATES

4 cœurs de céleris
1 gousse d'ail coupée en deux
¾ tasse de catsup
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à soupe de jus de citron
2 c. à thé de sel de céleri
Poivre au goût

1. Laver les cœurs de céleris et enlever le surplus des feuilles. Ficeler chacun sans trop le serrer. Placer dans une casserole et recouvrir d'eau bouillante. Couvrir et faire bouillir pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les cœurs soient tendres.

2. Bien égoutter et les placer sur un plat chaud.

3. Préparer la sauce : frotter un bol avec la gousse d'ail, y verser le catsup, l'huile d'olive, le vinaigre et le jus de citron. Assaisonner avec le sel de céleri et du poivre, au goût. Bien mélanger. Réchauffer et verser sur les cœurs de céleris.

Céleri-rave

Préparation

Le céleri-rave est un légume racine ayant la même saveur que le céleri et on le prépare comme lui. Il se sert cru ou cuit, en salade, en hors-d'œuvre, avec une sauce blanche ou au fromage.

Méthode de cuisson type

Pour cuire le céleri-rave, bien le laver, le peler et le couper en gros dés. Aussitôt coupé, placer dans de l'eau légèrement acidulée. Le céleri-rave est alors prêt à cuire ou à être utilisé cru.

Pour le faire cuire, faire fondre 1 cuillerée à soupe de gras dans une casserole, ajouter 1 cuillerée à soupe de farine, bien mélanger. Ajouter à ce mélange les cubes de céleri-rave et assez d'eau chaude pour bien les recouvrir. Porter à forte ébullition. Couvrir et laisser cuire jusqu'à parfaite cuisson du légume, à peu près pendant 20 minutes. Eviter de trop les cuire.

CÉLERI-RAVE EN HORS-D'ŒUVRE

1 céleri-rave moyen
3 c. à soupe d'huile à salade
1 c. à soupe de vinaigre
1 gousse d'ail, émincée
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ tasse de mayonnaise
1 c. à thé de moutarde préparée

1. Laver et peler le céleri-rave. Râper cru, sur une râpe fine ou moyenne, au goût. Aussitôt râpé, verser dans de l'eau froide acidulée (3 cuillerée à soupe de vinaigre pour 1 pinte d'eau).

2. Préparer une vinaigrette en agitant fortement l'huile avec le vinaigre, l'ail, le sel et le poivre. Verser sur le céleri-rave râpé. Bien mélanger. Mettre dans un ravier en lui donnant une forme de dôme.

3. Incorporer la moutarde préparée dans la mayonnaise. Utiliser pour napper le dessus du céleri-rave. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

CÉLERI-RAVE MARINÉ À LA MOUTARDE

1 céleri-rave
¼ tasse d'huile d'olive
¼ tasse de moutarde de Dijon
2 c. à soupe de vinaigre de vin
½ c. à thé de sel
Poivre au goût

1. Peler et couper en quatre le céleri-rave. Placer dans une casserole. Recouvrir d'eau bouillante. Faire bouillir pendant 5 minutes à feu vif. Egoutter et réfrigérer jusqu'à ce qu'il soit bien refroidi.

2. Couper alors en tout petits bâtonnets (julienne) ou râper sur la râpe moyenne.

3. Battre ensemble le reste des ingrédients. Juste au moment de servir, ajouter le céleri-rave à la sauce et bien mélanger.

CÉLERI-RAVE AU GRUYÈRE

1 gros céleri-rave
2 tranches de citron, non pelées
⅔ tasse de gruyère râpé
2 c. à soupe de beurre

1. Peler et trancher le céleri-rave. Faire bouillir pendant 25 minutes à feu moyen, avec juste assez d'eau pour le recouvrir et ajouter le citron.

2. Mettre le céleri-rave bien égoutté dans un plat, en rangs, en alternant avec une épaisseur de fromage râpé. Parsemer avec le beurre coupé en petits morceaux. Faire gratiner dans un four à 400°F. pendant 15 minutes.

CÉLERI-RAVE EN PURÉE

1 céleri-rave
4 pommes de terre moyennes
½ tasse de crème
2 c. à soupe de beurre

1. Peler et couper en quartiers le céleri-rave. Peler les pommes de terre. Faire cuire les deux légumes ensemble, dans de l'eau bouillante, de 20 à 25 minutes.

2. Bien égoutter, remettre quelques secondes sur le feu pour bien les assécher. Ajouter la crème et le beurre. Bien battre le tout jusqu'à l'obtention d'une purée crémeuse et légère. Saler et poivrer au goût.

Champignons

PRÉPARATION

Les champignons très frais sont fermes et ont une petite nuance gris rosé. Il est faux de croire que les champignons très blancs sont les meilleurs.

Les champignons moins frais ont le chapeau étalé et les lames du dessous noirâtres.

Il n'est pas nécessaire d'éplucher les champignons de couche. Il faut toutefois les laver à l'eau froide sous le robinet. Il est important de ne pas les faire tremper. Aussitôt lavés, les placer sur un linge pour bien égoutter.

Enlever à peu près ¼ de pouce du bout des queues. Dans les préparations n'utilisant que les têtes, mettre les queues de côté pour ajouter aux potages ou sauces. Elles sont moins fines que les têtes, mais elles ont beaucoup de saveur.

MÉTHODE DE CUISSON TYPE

Ce qu'il est important de se rappeler dans la cuisson des champignons est qu'il faut les faire cuire le moins possible. Pour faire frire des champignons, faire chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il soit bien doré (2 à 3 cuillerées de beurre par ½ livre de champignons entiers ou tranchés). Mettre à feu très vif, verser les champignons dans le beurre et brasser sans arrêt, de 2 à 4 minutes, selon la grosseur des champignons.

Retirer du feu, saler et poivrer et aromatiser au goût, avec des herbes, du vin ou du cognac.

Pour faire bouillir ou blanchir des champignons, porter 1 tasse d'eau à ébullition, ajouter ½ cuillerée à thé de sel et 2 tranches de citron non pelées. Verser ½ livre de champignons dans cette eau.

Faire bouillir pendant 5 minutes, sans couvrir. Bien égoutter et utiliser selon le besoin. C'est une excellente façon de conserver frais des champignons non utilisés. Après la cuisson, les égoutter et les mettre dans un pot de verre bien propre.

Couvrir et réfrigérer. On peut les garder pendant 1 semaine. La saveur et la texture des champignons bouil-

lis ressemblent à celles des champignons en conserve.

CHAMPIGNONS FRITS

1. Dans un poêlon épais, faire dorer jusqu'à couleur noisette 3 cuillerées à soupe de beurre pour chaque ½ livre de champignons.

2. Lorsque le beurre est doré à point, ajouter les champignons préparés, ne pas couvrir. Laisser frire à feu vif, en remuant, de 2 à 4 minutes, selon la manière dont les champignons ont été préparés, entiers ou tranchés.

3. Une cuisson prolongée absorbe l'eau naturelle des champignons et les durcit. Un peu d'ail ou d'échalote, ajouté aux champignons pendant qu'ils cuisent, les aromatise agréablement. Le basilic ou l'estragon sont les meilleures herbes à utiliser avec les champignons.

CHAMPIGNONS FRITS À LA NAPOLITAINE

½ lb de champignons
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
Sel et poivre au goût
3 tomates
1 c. à thé de sucre

1. Emincer les queues des champignons. Couper les têtes en quatre.

2. Faire chauffer l'huile dans un poêlon, ajouter l'ail tranché mince et faire dorer. Ajouter les champignons, queues et têtes, brasser à feu vif pendant 2 minutes. Retirer du feu. Saler et poivrer au goût.

3. Peler les tomates et les couper en dés. Ajouter aux champignons, ainsi que le sucre. Remettre à feu moyen et laisser mijoter le tout jusqu'à ce que les tomates enrobent les champignons, ce qui peut prendre de 8 à 10 minutes.

CRÊPES AUX CHAMPIGNONS

½ lb de champignons
3 c. à soupe de beurre
Sel et poivre, au goût
1 pincée d'estragon
2 tasses de pâte à crêpes
3 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de jus de citron

1. Emincer les queues et les têtes des champignons.

2. Les faire frire pendant 2 minutes dans le beurre brun, à feu vif, en brassant sans arrêt. Retirer du feu, ajouter le sel, le poivre et l'estragon.

3. Préparer une pâte à crêpes de votre choix. Ajouter les champignons cuits. Faire cuire par petites crêpes, dans un poêlon légèrement beurré.

4. Faire chauffer le beurre avec le jus de citron. Servir avec les crêpes.

CHAMPIGNONS À LA TOSCANE

½ lb de champignons
4 tomates pelées et taillées en dés
2 c. à soupe de beurre
1 pincée de romarin
1 c. à thé de sucre
Sel et poivre, au goût

1. Emincer les queues des champignons et laisser les têtes entières.



Champignons farcis

2. Faire fondre le beurre dans une casserole, y mettre les tomates taillées en dés, le romarin et le sucre. Faire cuire à feu vif pendant 15 minutes, en brassant quelquefois. Saler et poivrer au goût.

3. Ajouter à cette sauce les queues émincées des champignons. Placer le tout dans un plat à gratin beurré. Recouvrir avec les têtes des champignons et quelques petits morceaux de beurre.

4. Placer dans un four à 500°F., de 10 à 15 minutes. Saupoudrer de persil et servir.

CASSEROLE AUX CHAMPIGNONS

½ lb de champignons
4 c. à soupe de gras de bacon ou de beurre
1 boîte de 14 onces de pois verts (non égouttés)
1 oignon moyen, râpé
¼ c. à thé de moutarde sèche
Sel et poivre, au goût
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
¼ tasse de sherry ou de crème
1 pincée de marjolaine

1. Trancher mince les queues et les têtes des champignons. Les faire frire vivement dans un poêlon avec le gras de bacon.

2. Ajouter les pois verts, l'oignon râpé et la moutarde sèche. Couvrir et faire cuire pendant 10 minutes. Saler et poivrer au goût.

3. Mélanger le beurre et la farine. Verser le liquide de la cuisson sur ce mélange. Ajouter le sherry ou la crème et la pincée de marjolaine. Porter à ébullition. Ajouter aux légumes, faire bouillir quelques instants et servir.

CHAMPIGNONS À LA SUISSE

1 lb de champignons
3 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
2 c. à soupe de farine
1 tasse de crème
1 tasse de fromage suisse, râpé

1. Couper en tranches minces les queues et les têtes des champignons. Faire cuire pendant 2 minutes à feu vif, dans le beurre noisette, en brassant sans arrêt. Saler et poivrer.

2. Faire fondre 1 cuillerée à soupe de beurre, ajouter la farine et la crème. Faire cuire jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse, en brassant sans arrêt. Ajouter le fromage râpé et les champignons. Laisser mijoter pendant 10 minutes à feu très lent, en brassant plusieurs fois. Servir.

CHAMPIGNONS À LA FINLANDAISE

1 à 1½ lb de champignons
2½ tasses de dés de pain
2 tasses de lait
3 c. à soupe de beurre
1 gros oignon, émincé
4 jaunes d'œufs, battus
1½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
3 c. à soupe de persil, émincé
4 blancs d'œufs, battus en neige
2 c. à soupe de chapelure

1. Faire tremper le pain dans le lait, jusqu'à ce que celui-ci soit ramolli. Battre pour mettre en bouillie épaisse.

2. Hacher les champignons et les faire frire pendant 2 minutes dans le beurre à feu vif. Retirer les champignons du poêlon en en exprimant le plus de beurre possible.

3. Ajouter une autre cuillerée à soupe de beurre à celui qui reste dans le poêlon, y faire dorer l'oignon. Ajouter les champignons, le pain trempé, les jaunes d'œufs, le sel, le poivre et le persil. Bien mélanger. Incorporer les blancs battus en neige.

4. Verser le mélange dans un plat. Saupoudrer avec la chapelure. Mettre dans une lèchefrite avec 3 pouces d'eau. Faire cuire pendant 50 minutes dans un four à 350° F. ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Servir aussitôt.

CHAMPIGNONS À LA CRÈME SURE

1 à 1½ lb de champignons
4 c. à soupe de beurre
1 gros oignon émincé
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
2 c. à thé de paprika
1 tasse de crème sure
¼ tasse de persil, émincé

1. Faire frire l'oignon dans le beurre. Ajouter les champignons tranchés, le sel et le poivre. Faire cuire pendant 3 minutes à feu vif, en brassant sans arrêt, ou jusqu'à ce que le liquide, s'il y en a, soit évaporé.

2. Ajouter le reste des ingrédients. Faire chauffer, sans laisser bouillir, pour ne pas faire tourner la crème. Servir sur des tranches de pain grillées.

CHAMPIGNONS AU CITRON

1 lb de champignons
3 c. à soupe de beurre
1 oignon, émincé
2 c. à soupe de persil, émincé
Le jus d'un citron
1 c. à soupe de farine
½ tasse de consommé
½ tasse de crème
¼ c. à thé de basilic
Sel et poivre au goût

1. Couper en tranches minces les queues et les têtes des champignons.

2. Faire frire l'oignon dans le beurre, ajouter les champignons, brasser à feu vif pendant 2 minutes. Ajouter le persil et le jus de citron. Laisser mijoter jusqu'à ce que les champignons aient absorbé le liquide.

3. Saupoudrer la farine sur les champignons. Ajouter le consommé, la crème et le basilic. Faire cuire, tout en brassant, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Saler, poivrer et servir.

CHAMPIGNONS EN CRÈME

1 lb de champignons
4 c. à soupe de beurre
1 gousse d'ail, émincée
½ tasse de farine
1 tasse de crème
Sel et poivre, au goût
¼ c. à thé d'estragon
¼ tasse de sherry (au goût)
Persil

1. Faire fondre 3 cuillerées à soupe de beurre. Y faire dorer l'ail. Enlever les queues des champignons et faire dorer les têtes entières avec l'ail à feu vif, en brassant sans arrêt. Retirer du feu et ajouter les queues émincées. Saler et poivrer au goût.

2. Dans une casserole, faire fondre la cuillerée de beurre qui reste. Ajouter la farine et la crème. Bien battre le tout et faire cuire à feu lent, tout en brassant, jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse. Ajouter la crème sure et l'estragon. Chauffer sans laisser bouillir.

3. Pour finir, ajouter les champignons et le sherry. Laisser mijoter sans bouillir pendant quelques minutes. Vérifier l'assaisonnement. Servir.

CHAMPIGNONS ESCARGOT

½ lb de champignons
3 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de persil, émincé
1 gousse d'ail, émincée
½ c. à thé de sel
1 pincée de poivre

1. Enlever les queues des champignons et les hacher finement. Placer les têtes dans un plat à gratin, la partie ronde touchant le fond.

2. Mettre le beurre en crème avec le persil et l'ail, le sel, le poivre et les queues émincées. Farcir chaque champignon de ce mélange.

3. Griller à feu très vif pendant 2 ou 3 minutes, en les surveillant de près, ou les faire cuire dans un four chauffé à 500° F. pendant 5 ou 6 minutes.

CHAMPIGNONS MARINÉS

½ lb de champignons
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de vin
½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
2 échalotes, émincées

1. Hacher très fin les queues et les têtes des champignons. Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger et laisser reposer pendant 1 heure avant d'utiliser.

2. Les champignons ne sont pas cuits. On les sert sur de la laitue, pour remplacer la vinaigrette, ou sur des petites rondelles de pain français ou de pain blanc grillées, mais non beurrées, ou encore pour accompagner du poulet ou du homard froid, ou enfin comme hors-d'œuvre.

Chou

PRÉPARATION

Le chou vert ou rouge doit, avant sa cuisson, tremper pendant 20 minutes dans de l'eau froide additionnée d'une cuillerée à soupe de gros sel. Mettre le chou la tête en bas au fond du bol. Pour nettoyer le chou, enlever seulement les grosses feuilles fanées.

Lorsque le chou est cuit entier, faire de 6 à 8 entailles dans le cœur, afin d'aider ce dernier à cuire en même temps que les feuilles. On peut aussi couper le chou en 4 ou 8 quartiers, sans enlever le cœur. Pour une cuisson rapide, hacher grossièrement le chou et râper le cœur. La valeur nutritive du chou est au maximum si on le mange dès qu'il est cuit.

MÉTHODE DE CUISSON TYPE

Porter à ébullition 6 tasses d'eau, ½ cuillerée à thé de sucre et ½ cuillerée à thé de glutamate de monosodium. Mettre le chou râpé dans l'eau bouillante. Couvrir et faire cuire à feu très vif de 3 à 5 minutes au plus. Le chou cuit de cette façon restera vert et savoureux et ne dégagera aucune senteur de chou.

Faire cuire le chou entier de 15 à 35 minutes.

CHOU À LA CRÈME

5 tasses de chou, émincé
¾ tasse de crème
1 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de persil, émincé
1 oignon, râpé
2 clous de girofle

1. Mettre dans une casserole la crème, le beurre, le persil, l'oignon et les clous de girofle. Porter à ébullition.

2. Ajouter le chou. Bien mélanger. Couvrir et faire cuire à feu lent pendant 35 minutes. Saler et poivrer au goût. Servir.

CHOU VERT À LA GASCONNE

1 chou moyen, coupé en tranches
½ tasse de dés de lard salé
4 pommes non pelées, tranchées
½ c. à thé de sel
1 c. à soupe de jus de citron ou de vinaigre
2 c. à soupe de cassonade
2 clous de girofle

1. Faire dorer les dés de lard salé dans un poêlon. Ajouter le reste des ingrédients.

2. Couvrir, laisser mijoter pendant 20 minutes à feu lent, en brassant 3 ou 4 fois pendant la cuisson. Le chou sera doré légèrement là où il est en contact avec le fond du poêlon lorsque la cuisson sera finie.

CHOU DE MA GRAND'MÈRE

4 tasses de chou, émincé
¼ tasse de beurre
½ tasse de farine tout-usage
3 tasses de lait
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
¼ tasse de chapelure
2 c. à soupe de beurre fondu

1. Mettre le chou haché en filets très minces dans un plat beurré.

2. Faire une sauce blanche avec le beurre et la farine. Bien mélanger, ajouter le lait et brasser jusqu'à l'obtention d'une sauce assez épaisse. Saler et poivrer.

3. Verser la sauce chaude sur le chou cru. Bien mélanger les deux.

4. Mélanger la chapelure et le beurre fondu. Saupoudrer sur le chou. Faire cuire pendant 20 minutes dans un four chauffé à 400°F.

Pour bien réussir ce chou, il est important de le mettre dans un four chaud, de ne pas le faire cuire plus de 20 à 25 minutes et de le servir aussitôt prêt. Le chou reste bien vert, légèrement croquant et très crémeux. Trop cuit, il tourne en eau.

CHOU À LA MODE HOLLANDAISE

½ chou moyen, émincé
1 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de farine
½ tasse d'eau ou de consommé
1 c. à soupe de cassonade
½ c. à thé de sel
3 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 jaune d'œuf battu

1. Faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il soit de couleur noisette. Ajouter la farine, bien mélanger. Ajouter l'eau ou le consommé et faire cuire en sauce crème. Ajouter la cassonade, le sel et le chou. Bien mélanger. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes à feu moyen.





2. Lorsque le chou est cuit, retirer la casserole du feu. Mélanger le vinaigre et l'œuf lentement. Ajouter au chou en brassant fortement. Verser dans un plat et laisser reposer pendant 1 heure avant de servir. Le chou se sert tiède. Délicieux avec du gibier, du porc et des saucisses.

CHOU À LA GRECQUE

- **1 petit chou, haché**
- **¼ tasse de raisins de Corinthe**
- **¼ tasse d'huile à salade**
- **Sel, poivre et muscade**
- **Le zeste de ½ citron**

1. Hacher le chou, ajouter les raisins de Corinthe.

2. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Ajouter le chou. Bien mélanger. Couvrir. Laisser mijoter pendant 5 minutes à feu lent.

3. Ajouter le sel, le poivre et la muscade au goût. Ajouter le zeste de citron. Bien brasser le tout. Couvrir et faire cuire à feu lent, jusqu'à ce que le chou soit tendre. 5 ou 6 minutes suffisent. Servir.

CHOU AMER-DOUX

- **4 tasses de chou rouge ou blanc, émincé**
- **2 tasses de pommes, non pelées, tranchées mince**
- **¼ tasse de vinaigre de cidre**
- **¼ tasse d'eau**
- **½ tasse de cassonade**
- **6 clous de girofle**
- **1 c. à thé de sel**
- **3 c. à soupe de beurre**



Choux

1. Mettre dans une casserole le chou, les pommes, le vinaigre, l'eau, la cassonade, les clous de girofle et le sel. Couvrir et faire cuire à feu lent pendant 40 minutes. Brasser plusieurs fois pendant la cuisson.

2. Découvrir et faire bouillir quelques instants à feu vif pour diminuer le liquide, si nécessaire. Ajouter le beurre, brasser jusqu'à ce qu'il soit fondu. Servir.

CHOU BRAISÉ

- **1 chou moyen**
- **6 tranches minces de lard salé, gras**
- **3 carottes, pelées et coupées en rondelles**
- **1 oignon, émincé**
- **1 pincée de thym**
- **1 feuille de laurier**
- **¼ c. à thé de poivre et de sel**
- **1 tasse de consommé chaud**

1. Couper le chou en 8. Tapisser un plat avec les tranches de lard salé. Mettre les quartiers de chou par dessus.

2. Sur le chou, et tout autour, placer les carottes, l'oignon, le thym, le laurier. Saupoudrer de sel et poivre. Verser le consommé sur le tout. Couvrir et faire mijoter pendant 2 heures à feu lent. Servir avec gibier, chevreuil et porc.

CHOU À LA CRÈME SURE

- **1 chou moyen**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **1 oignon, émincé**
- **1 c. à soupe de farine**

2 c. à thé de vinaigre de cidre
1 tasse de crème sure
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de sucre
Poivre au goût

1. Couper le chou en 4. Faire cuire à l'eau bouillante, suivant les indications données à la méthode de cuisson type. Bien égoutter. Mettre dans un légumier.

2. Pendant que le chou cuit, faire la sauce. Faire dorer l'oignon dans le beurre, ajouter la farine, mélanger et ajouter le vinaigre et la crème sure. Faire cuire en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Ajouter le sel, le poivre et le sucre. Laisser mijoter pendant quelques minutes. Verser sur le chou chaud. Servir.

CHOU FARCI AUX CHAMPIGNONS

1 petit chou
3 c. à soupe d'huile végétale
½ lb de champignons, tranchés mince
1 gros oignon, émincé
½ tasse de riz, non cuit
1 tasse d'eau bouillante
1½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de basilic
1 tasse de sauce aux tomates

1. Enlever le cœur du chou. Mettre le chou dans un bol et le recouvrir d'eau bouillante. Laisser reposer pendant 20 minutes. Ensuite retirer 16 feuilles de chou.

2. Faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile, y faire dorer l'oignon. Ajouter les champignons et brasser le tout à feu vif pendant 2 minutes. Retirer les oignons et les champignons. Ajouter le reste de l'huile et le riz. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que le riz commence à dorer. Ajouter l'eau bouillante. Couvrir et laisser mijoter à feu lent pendant à peu près 14 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et l'eau évaporée. Ajouter les champignons, le sel et le basilic.

3. Mettre une bonne cuillerée de ce mélange sur chaque feuille de chou. Rouler la feuille pour en faire un petit rouleau.

4. Hacher le reste du chou, le mettre dans le fond d'une casserole. Placer les rouleaux de chou dessus. Verser la sauce aux tomates sur le tout. Couvrir et faire cuire dans un four à 350°F. pendant 1 heure. Retirer le couvercle pendant les dernières 15 minutes de la cuisson.

SALADE DE CHOU AUX POMMES

La sauce :

½ tasse d'huile à salade
¼ tasse de vinaigre de cidre
½ gousse d'ail, écrasée ou 1 petit oignon, émincé
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre

La salade :

1 chou moyen
2 à 4 pommes bien rouges
½ tasse de feuilles de céleri

1. Hacher le chou très fin, le placer dans un bol d'eau glacée et laisser tremper pendant 1 heure au réfrigérateur. Egoutter et presser dans un linge pour bien l'assécher.

2. Ajouter les pommes non pelées, coupées en tranches minces, et les feuilles de céleri, hachées très fin.

3. Brasser le tout avec ½ tasse de la sauce. Vérifier l'assaisonnement. Préparer ½ heure avant de servir.

SALADE DE CHOU À LA CRÈME SURE

3 tasses de chou, haché
1 petit oignon, émincé
½ c. à thé de sel
1 c. à soupe de sucre
1 c. à soupe de vinaigre
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ tasse de crème sure

1. Mélanger dans un bol, le chou, l'oignon et le sel.

2. Mélanger le reste des ingrédients. Ajouter le chou et bien brasser le tout. Vérifier l'assaisonnement et réfrigérer pendant 20 minutes avant de servir.

SALADE DE CHOU À L'ALLEMANDE

1 petit chou, haché fin
1 oignon, émincé
4 jaunes d'œufs
½ c. à thé de moutarde sèche
1 c. à soupe de sucre
1 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de beurre fondu
¾ tasse de vinaigre de cidre
1 tasse de crème
¼ tasse d'huile à salade
Sel et poivre au goût

1. Mélanger le chou et l'oignon dans un bol.

2. Mélanger dans le haut d'un bain-marie les jaunes d'œufs, la moutarde, le sucre, la farine et le beurre fondu. Battre avec un batteur à main pour bien mélanger le tout. Ajouter le vinaigre, saler et poivrer. Battre pendant quelques instants.

3. Placer le haut du bain-marie sur l'eau bouillante et faire cuire en brassant sans arrêt, jusqu'à épaississement. Retirer du feu et battre l'huile à salade dans le mélange. Vérifier l'assaisonnement.

4. Verser la sauce chaude sur le chou froid. Bien mélanger et servir.

CHOU ROUGE

La préparation et la méthode de cuisson type du chou rouge sont les mêmes que celles du chou ordinaire.

CHOU ROUGE À LA GELÉE DE RAISINS

1 petit chou rouge
1 pomme pelée, tranchée mince
1 oignon, émincé
2 tasses d'eau bouillante
1 c. à soupe de vinaigre
¼ c. à thé de poivre
½ tasse de gelée de raisins
2 c. à soupe de beurre

1. Hacher le chou grossièrement. Mettre dans une casserole avec le reste des ingrédients, moins le beurre.

2. Bien brasser le tout. Couvrir et faire mijoter à feu lent pendant 40 minutes.

3. Découvrir le chou après les 40 minutes de cuisson. Faire cuire à feu vif, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Ajouter le beurre, saler au goût et servir.

CHOU ROUGE AUX ÉPICES

1 chou rouge, émincé
6 tasses d'eau bouillante
3 c. à soupe d'épices à marinade
4 c. à soupe de cassonade
4 c. à soupe de vinaigre
3 c. à soupe de beurre

1. Mettre le chou rouge dans l'eau bouillante. Envelopper les épices à marinade dans un carré de toile, bien attacher. Ajouter au chou. Faire bouillir à bon feu de 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le chou soit tendre. Bien égoutter dans une passoire. Retirer les épices à marinade.

2. Mettre dans une casserole la cassonade, le vinaigre et le beurre. Cuire à feu lent pour faire fondre le beurre. Ajouter le chou. Brasser le tout, saler et poivrer au goût. Servir.

CHOU ROUGE À LA FLAMANDE

1 chou rouge moyen
2 c. à soupe de beurre
1 gros oignon, râpé
2 pommes, pelées et tranchées
¼ tasse d'eau
3 clous de girofle
1 c. à soupe de vinaigre
1 c. à thé de sucre
Sel et poivre au goût

1. Emincer le chou. Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter le chou et le reste des ingrédients.

2. Couvrir et faire mijoter à feu lent, en brassant quelquefois, jusqu'à ce que le chou soit tendre et le liquide bien réduit.

3. Ajouter un petit morceau de beurre. Brasser et servir.

CHOU ROUGE À LA VIENNOISE

1 chou rouge moyen
4 c. à soupe de sucre
1 c. à soupe de sel
½ tasse de vinaigre de cidre
4 c. à soupe de gras de poulet fondu
3 c. à soupe de beurre
3 pommes, pelées et coupées en 8
½ tasse de vin rouge

1. Emincer le chou. Mettre dans une casserole. Ajouter le sucre, le sel et le vinaigre de cidre. Mélanger et laisser reposer pendant 30 minutes.

2. Faire fondre le gras de poulet, ajouter le beurre. Faire chauffer et ajouter le chou. Bien mélanger. Sur le chou, placer les quartiers de pommes. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes à feu lent.

3. Ajouter le vin rouge. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes. Si le liquide n'est pas suffisamment évaporé, découvrir et faire bouillir pendant quelques instants. Saler au goût. Le chou rouge préparé de cette façon se réchauffe très bien.

CHOU ROUGE AUX MARRONS

- **1 chou rouge moyen**
- **1 lb de marrons**
- **1 gros oignon**
- **4 c. à soupe de gras de bacon**
- **½ tasse de vin rouge**
- **Sel et poivre au goût**

1. Emincer le chou grossièrement. Faire dorer l'oignon dans le gras de bacon. Ajouter le chou. Bien mélanger. Saler et poivrer. Ajouter le vin. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen.

2. Faire une incision en forme de croix sur la pointe des marrons. Les mettre dans une casserole. Les recouvrir d'eau bouillante. Faire bouillir pendant 20 minutes. Retirer de l'eau, enlever l'écorce et la peau brune du marron (plus ils sont chauds, plus cela est facile).

3. Placer les marrons entiers sur le chou. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure à feu lent. Au moment de servir, vérifier l'assaisonnement et ajouter un morceau de beurre.

CHOU ROUGE À L'ORANGE

- **1 chou rouge moyen**
- **2 tasses d'eau**
- **Le zeste et le jus d'une orange**
- **2 c. à soupe de sucre**
- **⅛ c. à thé de muscade**
- **¼ tasse de vinaigre de cidre**
- **½ c. à thé de basilic**
- **1 c. à soupe de fécule de maïs**

1. Emincer le chou. Mettre dans une casserole avec les 2 tasses d'eau. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes.

2. Ajouter le sucre, le vinaigre, la muscade, le zeste d'orange et le basilic. Couvrir et faire mijoter pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le chou soit transparent.

3. Délayer la fécule de maïs dans le jus d'orange. Ajouter au chou. Brasser jusqu'à léger épaississement. Saler et poivrer au goût. Servir.

SALADE DE CHOU ROUGE

- **1 petit chou rouge**
- **1 tasse de crème sure**
- **2 c. à soupe de miel**
- **1½ c. à thé de sel de céleri**
- **1 c. à thé de vinaigre**
- **¾ c. à thé de sel**
- **1 pincée de poivre**
- **1 petit oignon, émincé**

1. Emincer le chou. Envelopper dans un linge mouillé et réfrigérer de 4 à 6 heures.

2. Mélanger la crème sure, le vinaigre, le sel, le sel de céleri, le poivre et l'oignon. Brasser fortement.

3. Pour servir, ajouter la sauce au chou bien croquant. Brasser, garnir au goût de filets de piment vert ou d'œufs durs.

Chou-fleur

PRÉPARATION

Comme en cuisine on doit s'efforcer de tirer le meilleur parti des aliments, il faut éviter de commettre une faute fréquente, c'est-à-dire de supprimer, au moment de l'épluchage d'un légume, une portion considérable des parties parfaitement comestibles.

Tel est le cas pour le chou-fleur dont, presque toujours, on se borne à consommer la partie blanche. Les côtes tendres, les feuilles et le trognon sont cependant excellents.

Enlever les grosses feuilles vertes du chou-fleur, en conservant une couronne de vert tout autour. Les grosses côtes sont très bonnes bouillies : enlever les feuilles vertes qui entourent le chou-fleur et les faire cuire comme le céleri.

On peut aussi, à l'aide de ces côtes, feuilles et trognon, préparer des potages. Cette utilisation plus complète du légume le rendra plus économique.

MÉTHODE DE CUISSON TYPE

Faire tremper le chou-fleur, la tête en bas, pendant 20 minutes à l'eau salée froide et acidulée d'une cuillerée à soupe de vinaigre. Mettre le chou-fleur dans une casserole, saupoudrer avec ¼ de cuillerée à thé de sel. Verser sur le chou-fleur de l'eau bouillante en quantité suffisante pour le couvrir aux trois quarts.

Faire cuire le chou-fleur coupé en bouquets de 10 à 15 minutes, le chou-fleur entier de 25 à 30 minutes.

DANS LA MARMITE À PRESSION

Le chou-fleur entier ne cuit pas avec succès dans la marmite à pression, par contre, on réussit parfaitement les bouquets de chou-fleur.

Mettre ceux-ci sur la claie. Ajouter ½ tasse d'eau. Fermer la marmite. Monter la pression et faire cuire pendant exactement 2 minutes les petits bouquets et pendant 3 minutes les gros. Si le temps de cuisson est observé avec soin, le chou-fleur sera très blanc et savoureux. Réduire vivement la pression et servir.

CHOU-FLEUR AU GRATIN

1 chou-fleur cuit
1 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de farine tout-usage
3 c. à soupe de beurre (pour la sauce)
1¾ tasse de lait
½ à ¾ tasse de fromage râpé

1. Faire bouillir le chou-fleur défait en bouquets, suivant les indications données à la méthode de cuisson type. Bien égoutter.

2. Faire chauffer la cuillerée à soupe de beurre jusqu'à ce qu'il soit de couleur noisette. Rouler le chou-fleur bien égoutté dans ce beurre. Mettre dans un plat. Saler et poivrer légèrement.

3. Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait. Saler et poivrer au goût. Verser la sauce blanche sur le chou-fleur chaud. Saupoudrer le tout avec le fromage râpé. Faire cuire pendant 20 minutes dans un four à 400°F.

On peut préparer ce chou-fleur à l'avance, prêt à mettre au four. Ne pas le réfrigérer. Alors le faire cuire de 4 à 6 minutes de plus que le temps requis lorsqu'on le fait cuire pour le servir immédiatement.

CHOU-FLEUR À LA HUNTINGDON

1 chou-fleur moyen
2 c. à soupe de beurre
½ c. à thé de curry
1 c. à soupe de persil, émincé

1. Faire bouillir le chou-fleur entier, suivant les indications données à la méthode de cuisson type. Bien égoutter et mettre dans un légumier chaud.

2. Mettre le beurre en crème et ajouter le curry et le persil. Etendre ce beurre sur le chou-fleur chaud. Servir sans délai.

CHOU-FLEUR À LA POLONAISE

1 chou-fleur, défait en bouquets
1 œuf dur, râpé
1 c. à soupe de persil, émincé
½ tasse de dés de pain
2 à 3 c. à soupe de beurre

1. Faire cuire le chou-fleur suivant les indications données à la méthode de cuisson type. Bien égoutter. Mettre dans un légumier chaud. Saler et poivrer au goût. Garnir avec le mélange qui suit :

2. Faire fondre le beurre dans un poêlon, y faire dorer les dés de pain à feu lent. Retirer du feu, ajouter l'œuf et le persil. Mélanger et verser sur le chou-fleur.

CHOU-FLEUR À LA PROVENÇALE

1 chou-fleur cuit entier
3 gousses d'ail
½ lb de champignons
2 c. à soupe de beurre



Chou-fleur à la Huntingdon



Chou-fleur dents du Midi

PURÉE DE CHOU-FLEUR

- 1 chou-fleur moyen
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 échalote, émincée
- Sel et poivre au goût
- 1 c. à soupe de chapelure

1. Faire cuire le chou-fleur défait en bouquets suivant les indications données à la méthode de cuisson type. Bien égoutter.

2. Remettre le chou-fleur égoutté dans la casserole, avec le reste des ingrédients. Ecraser le tout avec une fourchette, tout en mélangeant bien. Une purée de chou-fleur ne doit pas être trop lisse. On écrase le chou-fleur juste assez pour en faire une purée un peu grumeleuse.

1. Faire cuire le chou-fleur suivant les indications données à la méthode de cuisson type, en ajoutant à l'eau de cuisson l'ail pelé et laissé entier. Bien égoutter, placer dans un légumier chaud. Saler et poivrer au goût.

2. Faire fondre le beurre dans un poêlon jusqu'à ce qu'il soit doré. Couper les champignons en petites tranches minces. Jeter dans le beurre. Faire cuire à feu vif pendant 2 minutes, en brassant sans arrêt. Verser sur le chou-fleur. Servir.

CHOU-FLEUR À LA GRECQUE

- 1 gros chou-fleur
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 oignons, émincés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 tasses de tomates en conserve
- 1 c. à thé de sucre
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- ⅛ c. à thé de thym
- ¼ tasse de persil, émincé

1. Laver le chou-fleur et le défaire en bouquets.

2. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Ajouter l'oignon et l'ail, faire dorer légèrement. Ajouter les tomates, le sel, le poivre, le thym et le sucre. Porter à ébullition et faire mijoter pendant 10 minutes à feu lent.

3. Ajouter les bouquets de chou-fleur. Couvrir et continuer à laisser mijoter pendant à peu près 20 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit. Saupoudrer de persil et servir.

CHOU-FLEUR DENTS-DU-MIDI

- 1 gros chou-fleur
- ½ lb de fromage suisse râpé
- ½ tasse de mie de pain de seigle
- 1½ tasse de crème ou de lait
- 3 jaunes d'œufs
- 3 c. à soupe de beurre
- ¼ de c. à thé de muscade
- 1 c. à thé de sel

1. Faire bouillir le chou-fleur jusqu'à ce qu'il soit assez tendre, suivant les indications données à la méthode de cuisson type. Bien égoutter et mettre dans un plat.

2. Mélanger le fromage râpé, le pain de seigle et la crème. Battre les jaunes d'œufs et les ajouter au fromage. Ajouter la muscade et le sel. Verser ce mélange sur les bouquets de chou-fleur.

3. Faire fondre le beurre, verser sur le mélange qui recouvre le chou-fleur. Faire cuire de 10 à 15 minutes dans un four à 400° F.

CHOU-FLEUR À LA VINAIGRETTE

1 petit chou-fleur
3 c. à soupe d'huile à salade
1 c. à soupe de jus de citron ou vinaigre
¼ c. à thé de sel
1 échalote, émincée
Un peu de poivre

1. Faire cuire le chou-fleur défait en bouquets suivant les indications données à la méthode de cuisson type, sans toutefois le faire cuire autant que lorsqu'il est servi chaud. Bien égoutter. Etendre sur un linge propre et laisser refroidir.

2. Mélanger le reste des ingrédients. Ajouter le chou-fleur refroidi. Bien mélanger avec soin. Mettre dans un nid de laitue ou simplement dans un ravier. Au goût, garnir d'une julienne de piment vert.

Choux de Bruxelles

PRÉPARATION

Les choux de Bruxelles demandent une préparation très soignée. Enlever les quelques premières feuilles et les laisser tremper pendant une heure à l'eau salée et acidulée (1 cuillerée à soupe de vinaigre et 1 cuillerée à thé de sel pour chaque pinte d'eau froide). Bien égoutter.

MÉTHODE DE CUISSON TYPE

Mettre les choux de Bruxelles dans une casserole. Saupoudrer avec ¼ de cuillerée à thé de sucre. Verser dessus de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il y en ait 3 pouces dans la casserole. Couvrir et faire bouillir vivement de 12 à 20 minutes, selon la grosseur des choux de Bruxelles.

DANS LA MARMITE À PRESSION

Mettre les choux de Bruxelles sur la claie. Ajouter ½ tasse d'eau. Fermer la marmite. Monter la pression. Faire cuire pendant 1 minute. Réduire vivement la pression. Servir.

CHOUX DE BRUXELLES À L'INDIENNE

2 à 3 tasses de choux de Bruxelles
2 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de curry
1 tasse de lait
2 c. à soupe de farine tout-usage
Sel et poivre au goût
1 pomme, pelée et râpée

1. Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine, le curry et le lait. Saler et poivrer au goût.

2. Ajouter la pomme râpée et les choux de Bruxelles cuits. Laisser mijoter le tout pendant 4 minutes. Servir.

CHOUX DE BRUXELLES AUX CHAMPIGNONS

2 à 4 tasses de choux de Bruxelles
4 c. à soupe de beurre
¼ à ½ lb de champignons, tranchés mince
1 petit oignon, émincé
1 c. à soupe de jus de citron
1 pincée de poivre

1. Faire bouillir les choux de Bruxelles. Bien égoutter.

2. Pendant que cuisent les choux de Bruxelles, faire fondre le beurre dans un poêlon. Lorsqu'il est doré, ajouter les champignons et l'oignon. Faire cuire à feu vif pendant 3 minutes, en brassant sans arrêt. Ajouter le jus de citron, le sel et le poivre.

3. Verser les champignons sur les choux de Bruxelles. Placer dans un légumier chaud. Servir.

CHOUX DE BRUXELLES AU BEURRE NOISETTE

2 à 3 tasses de choux de Bruxelles cuits
4 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de jus de citron
Sel et poivre au goût

1. Bien égoutter les choux de Bruxelles cuits. Mettre dans un légumier chaud.

2. Faire fondre le beurre à feu lent, jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le jus de citron, le sel et le poivre. Verser ce beurre sur les choux et servir.

CHOUX DE BRUXELLES AUX MARRONS

2 à 4 tasses de choux de Bruxelles
1 lb de marrons
1 tasse de consommé
3 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de sel
Un peu de muscade

1. Faire une incision en forme de croix, avec la pointe d'un couteau, dans la partie pointue de chaque marron. Faire cuire pendant 15 minutes dans un four à 375° F. ou dans un poêlon de fonte à feu lent, en remuant souvent. Lorsqu'ils sont cuits, enlever l'écorce et la petite peau brune qui recouvre les marrons.

2. Porter le consommé à ébullition, ajouter les marrons et faire bouillir pendant 10 minutes.

3. Faire cuire les choux de Bruxelles. Faire fondre le beurre dans un poêlon. Ajouter les marrons cuits, retirés du consommé. Bien brasser pour les imprégner de beurre. Ajouter les choux, saler et poivrer. Servir.

Au goût, épaissir le consommé qui reste et verser cette sauce sur les choux de Bruxelles au moment de servir.

CHOUX DE BRUXELLES EN SALADE

Faire tremper les choux de Bruxelles pendant 1 heure à l'eau froide salée et acidulée (1 cuillerée à soupe de vinaigre, 1 cuillerée à thé de gros sel par pinte d'eau). Bien égoutter.

Emincer chaque petit chou, tout comme pour une salade de chou. Mettre dans un saladier.

Ajouter 1 échalote émincée. Brasser le tout avec une vinaigrette de votre choix.

Pour servir, parsemer d'amandes effilées.

Concombres

Le concombre est un légume qui se mange presque toujours cru. On oublie combien il est savoureux lorsqu'il est cuit. Il s'apprête de plusieurs manières : au beurre, en crème, au riz, à la Provençale, frit, etc... Et l'on en fait aussi d'excellentes marinades.

PRÉPARATION

Il faut choisir les concombres bien fermes, bien droits et pas trop gros. Ils sont meilleurs bien verts. Les concombres jaunes sont trop mûrs pour la table, on les utilise pour les marinades.

Pour préparer le concombre cru, le peler ou non, au goût. Enlever une tranche de ½ pouce d'épaisseur à chaque bout et trancher en rondelles, en bâtonnets ou en deux, en longueur.

MÉTHODE DE CUISSON TYPE

Peler les concombres, les couper en quatre en longueur, enlever les graines qui sont à l'intérieur avec une petite cuillère, les mettre à l'eau bouillante acidulée et salée (1 chopine d'eau, 2 cuillerées à soupe de vinaigre, ½ c. à thé de sel). Couvrir et faire bouillir pendant 10 minutes. Bien égoutter. Les accommoder à la sauce blanche, au beurre, à la sauce hollandaise, etc...

COMMENT FAIRE DÉGORGER LE CONCOMBRE

Peler, laisser entier. Trancher ou couper en dés, selon la recette. Placer dans un plat de verre. Saupoudrer de sel (1 cuillerée à thé pour chaque concombre moyen). Laisser reposer pendant une heure. Enlever l'eau accumulée, bien assécher et cuire. On fait dégorger le concombre lorsque la recette le demande.

CONCOMBRES AU BEURRE

3 concombres moyens
2 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe d'huile à salade
6 rondelles de pain
Sel, poivre au goût

1. Peler les concombres et les tailler en tranches de ⅓ de pouce d'épaisseur chacune.

2. Faire chauffer le beurre et l'huile dans un poêlon. Placer les tranches

de concombre dans le beurre. Les faire cuire, sans couvrir, à feu lent, pendant 15 minutes. Les retirer du gras.

3. Dans le gras qui reste, faire dorer les rondelles de pain, cette fois à feu moyen. Garnir chaque rondelle de tranches de concombre. Saler, poivrer et servir.

CONCOMBRE EN CRÈME

1 gros concombre
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
1 tasse de lait
1 pincée de marjolaine
1 c. à soupe de persil, émincé

1. Peler le concombre, le couper en tranches épaisses. Faire cuire à l'eau bouillante selon les règles. Egoutter et placer dans un plat chaud.

2. Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait. Lorsque bien crémeuse et lisse, aromatiser avec la marjolaine, le persil et du sel et du poivre, au goût. Verser cette sauce sur les concombres. Faire cuire pendant 10 minutes dans un four à 450° F. Pour varier ce plat, on peut, au goût, le saupoudrer avec ½ tasse de fromage râpé avant de le mettre au four.



CONCOMBRES AU RIZ

2 concombres
3 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe d'huile à salade
2 tasses de riz cuit
⅔ tasse de fromage râpé

1. Peler les concombres. Les couper en tranches de ⅓ de pouce d'épaisseur chacune.

2. Faire cuire les concombres dans le beurre et l'huile, de la même manière que les concombres au beurre.

3. Lorsque cuit, ajouter le riz et le fromage râpé. Mélanger le tout quelques instants avec une fourchette, servir.

CONCOMBRES À LA PROVENÇALE

2 concombres
4 échalotes, émincées
2 gousses d'ail, émincées
2 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe d'huile à salade
3 tranches de bacon
4 tranches de salami (au goût)
2 c. à soupe de purée de tomates

1. Laver et couper en dés les concombres non pelés.

2. Faire chauffer le beurre et l'huile, y faire dorer l'échalote et l'ail. Ajouter le bacon coupé en petits morceaux, le salami coupé en petits bâtonnets et le concombre. Faire cuire à feu vif pendant 10 minutes. Ajouter la purée de tomates et continuer à faire cuire jusqu'à ce que les concombres soient tendres.

CONCOMBRES FRITS

Peler les concombres que vous aurez choisis petits. Couper en tranches en longueur. Rouler dans la farine, faire cuire dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, à peu près pendant 10 minutes, à feu moyen. Saler, poivrer et servir.



Concombres au riz

CONCOMBRES À LA CRÈME

3 petits concombres
¾ tasse de crème
1 c. à soupe de farine tout-usage
1 gousse d'ail émincée
1 c. à thé de beurre
¼ c. à thé de poivre
3 c. à soupe de persil

1. Peler les concombres et les couper en morceaux de 1 pouce. Faire dégorger pendant une demi-heure.

2. Lorsqu'ils sont bien égouttés, les placer dans une casserole avec le reste des ingrédients. Faire cuire à feu moyen, sans couvrir, pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce que le tout ait une consistance crémeuse et que le concombre soit tendre. Vérifier l'assaisonnement et servir.

CONCOMBRES BRAISÉS

4 petits concombres
3 c. à soupe de beurre
¼ tasse de consommé
1 pincée de poivre
2 c. à thé de persil ou de ciboulette

1. Peler les concombres. Les tailler en deux en longueur. Enlever les graines.

2. Faire fondre le beurre dans un poêlon, y faire dorer les concombres pendant 5 minutes.

3. Ajouter le consommé et le poivre, couvrir et cuire à feu lent pendant 5 minutes. Pour servir, saupoudrer avec le persil ou la ciboulette.

CONCOMBRES PANÉS

3 concombres plutôt longs
3 c. à soupe de chapelure
3 c. à soupe de farine
¾ c. à thé de sel
1 pincée de curry
¼ c. à thé d'ail en poudre
¼ tasse d'huile à salade

1. Laver les concombres non pelés. Les trancher en rondelles de ⅛ de pouce d'épaisseur.

2. Mélanger la chapelure, le poivre, le sel, le curry et l'ail en poudre. Rouler les tranches de concombre dans ce mélange.

3. Faire chauffer l'huile dans un poêlon. Faire dorer les tranches de concombre dans l'huile chaude, des deux côtés, à feu moyen. Egoutter sur un papier et servir sans délai.

BEIGNETS DE CONCOMBRES

3 à 4 petits concombres
Sel, poivre, paprika
Quelques graines de fenouil, au goût
1 œuf
⅔ tasse de lait
1¼ tasse de farine tout-usage
2 c. à thé de poudre à pâte
Huile de maïs ou huile végétale

1. Peler les concombres et les couper en deux en longueur. Couper ensuite en morceaux de 2 pouces. Enlever les graines.

2. Mélanger le sel, le poivre, le paprika et les graines de fenouil écrasées avec une cuillère. Rouler les morceaux de concombre dans ce mélange. Laisser reposer pendant 20 minutes.

3. Battre l'œuf avec le lait et la farine, préalablement tamisée avec la poudre à pâte, jusqu'à l'obtention d'une pâte légère.

4. Piquer une fourchette dans un morceau de concombre, le tremper dans la pâte et le placer dans de l'huile de maïs ou de l'huile végétale chaude. Laisser dorer, ne retourner qu'une seule fois.

Egoutter sur un papier pour enlever l'excès de gras. Servir chaud.

CONCOMBRES À LA CRÈME SURE

3 concombres moyens
1½ c. à thé de sel
¼ tasse de crème sure (type commercial)
2 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe d'oignon, émincé
2 c. à soupe de cornichons, hachés
¼ c. à thé de sucre
1 pincée de poivre
1½ c. à thé de persil, émincé

1. Peler les concombres et les trancher aussi mince que possible. Les saupoudrer avec le sel, bien mélanger. Les réfrigérer pendant 1 heure. Les égoutter soigneusement et les recouvrir de cubes de glace. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

2. Egoutter les concombres. Mélanger le reste des ingrédients, excepté le persil. Ajouter les concombres. Bien mélanger le tout et placer dans un nid de laitue. Servir rafraîchi, saupoudré de persil haché.

CONCOMBRES À LA CRÈME À LA QUÉBECOISE

- **3 concombres moyens**
- **½ tasse de crème riche**
- **2 c. à soupe de vinaigre de cidre**
- **¼ c. à thé de sel**
- **1 pincée de poivre**
- **1 pincée de sucre**

1. Peler les concombres et les trancher mince. Les faire dégorger pendant 1 heure et bien les égoutter. Fouetter la crème, ajouter le sel et le poivre. Verser le vinaigre sur les concombres, ajouter le sucre et la crème fouettée. Bien mélanger et servir.



Mousse de concombres

MOUSSE DE CONCOMBRES

- **1 gros concombre, non pelé et râpé**
- **1½ enveloppe de gélatine, non aromatisée**
- **½ tasse d'eau froide**
- **½ tasse de sucre**
- **¼ tasse de jus de citron**
- **½ tasse de vinaigre de vin**
- **2 tasses d'eau chaude**
- **½ c. à thé de sel**
- **1 piment vert, taillé en dés**
- **1 oignon, émincé**
- **3 branches de céleri, taillées en dés**
- **3 feuilles de chou vert, hachées fin**
- **1 tasse de mayonnaise**
- **1 boîte de pâte de homard**

1. Faire tremper la gélatine dans l'eau froide pendant 5 minutes.

2. Porter à ébullition le sucre, le jus de citron, le vinaigre, le sel et l'eau chaude. Faire bouillir pendant 3 minutes.

3. Faire dissoudre la gélatine dans ce liquide chaud. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange ait la consistance de blancs d'œufs.

4. Ajouter alors le concombre, le piment vert, le céleri et le chou. Vérifier l'assaisonnement. Verser dans un moule huilé. Réfrigérer jusqu'à ce que le tout soit pris en gelée.

5. Mélanger la mayonnaise et la pâte de homard. Servir avec la mousse démoulée dans un nid de laitue.

CONCOMBRES PRESSÉS

Les concombres pressés se servent avec le saumon ou le homard bouilli, froid ou chaud.

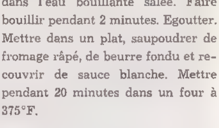
Strier un concombre moyen, non pelé, en longueur, avec les dents d'une fourchette.

Enlever les extrémités du concombre. Le trancher mince. Placer les tranches dans un bol et recouvrir complètement de cubes de glace.

Réfrigérer de deux à trois heures.

Pour servir : bien égoutter. Etendre sur un linge et tordre fortement pour extraire toute l'eau possible des tranches de concombre. Saler, poivrer et mouiller avec une petite cuillerée de jus de citron. Servir telles quelles, dans un ravier de verre.

Courges



La courge est une plante potagère qui compte de nombreuses variétés : le potiron, la citrouille, le giraumont turban (acorn squash), la courge à la moelle (marrow), le pâtisson américain (shell squash), etc. et, ensuite, les courgettes à chair très délicate, toutes petites, et sûrement les meilleures.

EN HORS-D'ŒUVRE

Eplucher une courge de votre choix. La couper en cubes ou en bâtonnets. Mettre dans un bocal de verre en parsemant chaque rangée de cannelle, clous de girofle, thym, laurier et un peu de muscade râpée. Recouvrir de vinaigre blanc, bouilli et refroidi, et d'une cuillerée à soupe de sucre pour chaque 2 tasses de vinaigre. Couvrir et laisser mariner de 10 à 12 jours au réfrigérateur.

EN SAUCE BLANCHE

Nettoyer, couper en cubes. Jeter dans l'eau bouillante salée. Faire bouillir pendant 2 minutes. Egoutter. Mettre dans un plat, saupoudrer de fromage râpé, de beurre fondu et recouvrir de sauce blanche. Mettre pendant 20 minutes dans un four à 375°F.

AU RIZ

Procéder de la même façon, mais faire des rangs alternés de fromage, riz cuit, courge et recouvrir de sauce blanche.

AUX TOMATES

Faire une bonne sauce aux tomates et y faire cuire les courges nettoyées.



Les courges

NATURE AU FOUR

Couper en deux. Nettoyer. Badigeonner l'intérieur de beurre fondu. Saler et poivrer. Faire cuire pendant 40 minutes dans un four à 400°F.

COURGETTES À L'ITALIENNE

Faire fondre un morceau de beurre dans un poêlon. Y placer les courgettes non pelées et coupées en deux en largeur. Couvrir. Faire mijoter pendant 15 minutes. Saler, poivrer, ajouter du jus de citron.

BEIGNETS AUX COURGES

4 tasses de courges de votre choix
½ c. à thé de graines de fenouil
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 c. à thé de sucre
1 tasse de crème ou de lait
2 œufs, séparés
Farine tout-usage
Huile à salade

1. Peler et couper les courges en cubes. Mettre dans une casserole avec le fenouil, le sel, le poivre et le sucre. Ajouter ½ tasse d'eau. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les courges soient tendres. Bien égoutter.

La table, dit un ancien proverbe grec, est l'entremetteuse de l'amitié.
Joseph de Maistre

---

2. Mettre les courges en purée, ajouter le lait ou la crème et les jaunes d'œufs. Bien mélanger et ajouter assez de farine pour faire une pâte assez épaisse (la quantité varie avec le genre de courge utilisée).

3. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer à la pâte.

4. Faire chauffer au moins 2 pouces d'huile à salade dans un poêlon. Y laisser tomber la pâte de courge par cuillerées à thé et faire frire jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés. Egoutter sur un papier et servir.

GIRAUMONT TURBAN À LA CANNELLE

1 petit giraumont
1 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de sucre
1 bonne pincée de cannelle
Sel et poivre au goût

1. Mettre le giraumont entier, bien lavé, dans une casserole, avec 2 pouces d'eau chaude. Couvrir et faire cuire à feu très lent pendant 1 heure. Si l'eau s'évapore, en ajouter une petite quantité.

2. Couper la partie supérieure du giraumont. Ecraser la chair avec une fourchette en ajoutant le reste des ingrédients. Servir.

L'amitié est comme le vin,
La plus vieille est la plus douce.
Dictons et proverbes français

Celui qui reçoit des amis et ne donne aucun soin personnel au repas qui leur est préparé n'est pas digne d'avoir des amis.
Brillat-Savarin.

COURGE À LA MOELLE FARCIE

1 petite courge
1 lb d'épinards
Sel et poivre
1/8 c. à thé de muscade
1 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de fromage râpé
1 c. à soupe de persil, émincé
1 gousse d'ail, écrasée
1/4 tasse de chapelure
1/4 tasse d'huile à salade

1. Laver la courge. Enlever une tranche en longueur. Enlever les filaments et les graines. Faire des incisions dans la chair de la courge avec la pointe d'un couteau. Faire cuire pendant 30 minutes à la vapeur.

2. Faire cuire les épinards. Bien les égoutter et leur ajouter le sel, le poivre, la muscade, le beurre, le fromage râpé et l'ail. Bien mélanger.

3. Remplir la courge cuite avec les épinards. Mélanger la chapelure et l'huile. Saupoudrer sur les épinards. Faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 375°F.

Au goût, mettre un reste de viande hachée sous les épinards. Badigeonner la viande avec un peu de catsup avant de mettre les épinards.



Courges farcies

Endives

PRÉPARATION

Couper les bouts de chaque pied d'endive. Enlever les quelques feuilles du dessus qui sont flétries. On ne doit pas tremper les endives dans l'eau, cela en fait ressortir l'amertume. Elles ne requièrent que peu de nettoyage. Simplement laver les quelques premières feuilles à l'eau courante et les essuyer aussitôt. Elles se conservent de 4 à 5 jours dans le tiroir à légumes du réfrigérateur, non enveloppées. Les endives se mangent crues en salade ou cuites.

Méthode de cuisson type

A l'étuvée. Mettre les endives nettoyées, mais entières, dans une casserole. Saupoudrer avec ¼ de cuillerée à thé de sucre et une pincée de poivre pour 1 lb d'endives. Ajouter ½ tasse d'eau froide. Sur le tout, placer quelques dés de beurre (1 cuillerée à thé). Ajouter le jus d'un demi-citron. Recouvrir les endives mêmes (non la casserole) avec un morceau de papier aluminium. Porter à ébullition, ensuite mettre au four à 350°F. pendant 30 minutes. Servir.

ENDIVES MEUNIÈRE

1 lb d'endives
1 tasse d'eau ou de consommé
¼ c. à thé de sucre
1 pincée de poivre
3 c. à soupe de beurre

1. Mettre les endives entières dans une casserole avec l'eau, le sucre et le poivre. Porter à forte ébullition. Couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes, selon la grosseur des endives. Egoutter et étendre sur un linge pour bien les assécher.

2. Faire fondre le beurre dans un poêlon, jusqu'à ce qu'il soit couleur de noisette foncée. Y placer les endives les unes à côté des autres et les laisser dorer, à feu moyen, les retournant une fois seulement. Saler au goût et servir.

ENDIVES À LA CRÈME

1 lb d'endives
2 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de beurre mou
1 pincée de muscade
½ tasse de crème

1. Faire cuire les endives à l'étuvée, suivant les indications données à la méthode de cuisson type.

2. Lorsque les endives sont cuites, les égoutter et réserver le jus. Mélanger le beurre et la farine, ajouter le jus de cuisson et la crème, faire cuire jusqu'à consistance crémeuse et lisse. Ajouter la muscade. Saler et poivrer. Vérifier l'assaisonnement et verser sur les endives. Servir.

SALADE D'ENDIVES

Nettoyer les endives, les défaire en feuilles ou les couper d'abord en 4 dans le sens de la longueur puis en morceaux d'environ 1 pouce de long. Brasser avec un peu de vinaigrette de votre choix.

On les mange ainsi, ou encore garnies de crevettes, de poires avocates ou de noisettes hachées fin.

Épinards

PRÉPARATION

Enlever les tiges trop grosses. Les laver une fois à l'eau tiède et au moins deux fois à l'eau fraîche. Ne pas vider l'eau, mais toujours sortir les feuilles de l'eau afin d'empêcher le sable de rester dans les épinards.

Pour les conserver frais plusieurs jours, les envelopper dans un linge, après les avoir nettoyés et les garder au réfrigérateur.

Méthode de cuisson type

Placer les épinards dans une casserole, avec une cuillerée à soupe de beurre. Ne pas mettre d'eau. Couvrir, mettre à feu vif et faire cuire pendant 3 minutes. Retourner les épinards et faire cuire encore pendant 2 minutes. Verser dans un tamis en conservant le jus (qui s'utilise dans les soupes et les sauces). Lorsque bien égouttés, remettre dans la casserole et assaisonner au goût. Faire chauffer pendant quelques minutes et servir.

ÉPINARDS À LA CRÈME

Faire cuire 1 lb d'épinards en suivant les indications de la méthode de cuisson type. Ne pas les égoutter. Les saupoudrer avec 1 cuillerée à soupe de farine. Ajouter 1 cuillerée à soupe de beurre et 2 cuillerées à soupe de crème. Brasser le tout à feu moyen, jusqu'à consistance bien crémeuse.

ÉPINARDS AU GRATIN

2 lbs d'épinards
1 tasse de dés de pain
1 c. à soupe de beurre

La sauce :

2 c. à soupe de farine
2 c. à soupe de beurre
½ c. à thé de sel
1 tasse de lait
½ c. à thé de moutarde sèche
5 c. à soupe de fromage râpé
3 c. à soupe de crème

1. Laver et faire cuire les épinards suivant les indications données à la méthode de cuisson type. Egoutter et mélanger avec une tasse de petits dés de pain dorés au beurre. Mettre dans un plat.

2. Recouvrir le tout avec une sauce au fromage faite de la façon suivante :

— faire fondre dans un poêlon 2 cuillerées à soupe de beurre, y brasser la farine et le sel.

— ajouter d'un seul coup 1 tasse de lait. Brasser jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais.

— ajouter la moutarde sèche, le fromage râpé et la crème.

Faire mijoter pendant 5 minutes à feu lent, tout en brassant souvent.

3. Verser sur les épinards. Faire cuire pendant 10 minutes dans un four chauffé à 475°F.

ÉPINARDS MOUSSELINE

3 tasses d'épinards, cuits
1 tasse de crème à fouetter
½ tasse de fromage râpé
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 pincée de muscade

1. Fouetter la crème. Incorporer le fromage. Battre ce mélange avec les épinards cuits. Ajouter le sel, le poivre et la muscade.

2. Beurrer une assiette à tarte. Y verser le mélange d'épinards et de crème. Au goût, saupoudrer avec un peu de fromage. Faire cuire dans un four à 375°F., jusqu'à ce que le dessus soit doré.

PAIN D'ÉPINARDS

1 lb d'épinards frais ou 1 boîte d'épinards congelés
¼ tasse de beurre mou
4 jaunes d'œufs
3 c. à soupe de persil, émincé
3 tranches de pain
½ tasse de crème sure
Sel et poivre au goût
1 c. à thé de curry
4 blancs d'œufs, battus en neige
1 tasse de chapelure

1. Faire cuire les épinards et les égoutter. Hacher très fin.

2. Battre le beurre avec les jaunes d'œufs. Mélanger à la purée d'épinards, ainsi que le persil.

3. Faire tremper les tranches de pain (avec leurs croûtes) dans un peu de lait, juste ce qu'il en faut pour faire une bouillie épaisse, en triturant le pain dans le lait. Ajouter au mélange des épinards. Bien brasser.

4. Battre les blancs d'œufs et les incorporer aux épinards ainsi que le reste des ingrédients. Réserver 1 cuillerée à soupe de la tasse de chapelure.

5. Beurrer un moule. Saupoudrer avec la cuillerée de chapelure réservée. Verser le mélange d'épinards dans le moule et mettre celui-ci dans une casserole avec de l'eau bouillante à mi-hauteur du moule. Couvrir la casserole et faire cuire à la vapeur de 50 à 60 minutes, à feu lent, ou, jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

6. Pour servir, démouler le pain d'épinards sur un plat chaud. Verser dessus un mélange préalablement chauffé d'une cuillerée à soupe de beurre et d'une cuillerée à soupe de jus de citron. Ce pain est également bon servi froid, avec une salade et de la mayonnaise.

Fèves de Lima

PRÉPARATION

Retirer les fèves de Lima de leur cosse, au moment où vous désirez les faire cuire. Les préparer d'avance les rend plus dures à la cuisson. Rincer à l'eau froide.

Pour les fèves de Lima sèches, les faire tremper pendant 1 heure à l'eau froide avant de les faire cuire.

MÉTHODE DE CUISSON TYPE

Les fèves de Lima fraîches

Ecosser. Mettre dans une casserole, avec de l'eau bouillante à mi-hauteur. Porter l'eau à forte ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu lent de 20 à 30 minutes.

Les fèves de Lima sèches

Porter à forte ébullition 1 pinte d'eau par tasse de fèves sèches. Ne pas saler. Ajouter les fèves de Lima ayant préalablement trempé. Faire mijoter de 1½ à 2 heures. Ajouter 1 cuillerée à thé de sel pour la dernière demi-heure de cuisson. Egoutter. L'eau de cuisson est excellente dans la soupe, pour diluer de la soupe en boîte ou encore faire des sauces.

Les fèves de Lima congelées

Mettre une boîte de fèves de Lima non dégelées dans une casserole. Recouvrir d'eau froide ou chaude. Ajouter une pincée de sucre et un peu de glutamate de monosodium. Couvrir et faire bouillir à feu moyen de 15 à 20 minutes.

Fèves de Lima en casserole

COMMENT AROMATISER LES FÈVES DE LIMA

Les herbes recommandées sont la sarriette, la marjolaine et le laurier.

L'oignon, la tomate, le piment vert, la ciboulette et le persil se marient très bien à la saveur de la fève de Lima.



Fenouil

Le fenouil est une plante bulbeuse très aromatique. Elle ressemble à un céleri trapu.

On n'en mange que la bulbe, soit en salade, comme hors-d'œuvre, soit cuite, suivant les méthodes et recettes données pour le céleri.

Entre la soupe et le chou
Faut boire une belle rasade.

Dictons et proverbes français

Pour la semence des plantes à tubercules, avant la pleine lune ; pour les choux, les laitues et les graines du jardinage, après la pleine lune.

Dictons et proverbes français

Haricots verts ou blancs

PRÉPARATION

Les haricots verts ou blancs se préparent et se cuisent de la même manière. Laver et enlever un petit morceau à chaque bout des haricots. Enlever les fils lorsque nécessaire. Si vous les préparez plusieurs heures avant la cuisson, envelopper les haricots dans un papier ciré et garder au réfrigérateur.

MÉTHODE DE CUISSON TYPE

Placer les haricots dans une casserole. Verser dessus de l'eau bouillante à mi-hauteur. Saupoudrer avec ½ cuillerée à thé de sel.

Couvrir et faire bouillir à feu vif de 15 à 20 minutes, selon la grosseur des haricots.

DANS LA MARMITE À PRESSION

Placer les haricots sur la claie de la marmite. Ajouter ¼ de tasse d'eau. Saler. Fermer la marmite. Monter la pression. Faire cuire pendant 4 ou 5 minutes, selon la grosseur des haricots. Réduire vivement la pression et servir.

HARICOTS À LA TOURANGELLE

1 lb de haricots verts
1 c. à thé de beurre
1 c. à thé de farine
½ tasse de lait
1 gousse d'ail, émincée
½ tasse de persil, émincé

1. Nettoyer et faire cuire les haricots suivant les indications données à la méthode de cuisson type.

2. Faire fondre le beurre dans un poêlon, ajouter la farine et le lait pour faire une sauce blanche. Brasser jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter l'ail et le persil. Saler et poivrer au goût. Laisser mijoter pendant quelques minutes.

3. Verser sur les haricots. Servir.



HARICOTS À L'AMÉRICAINE

4 tasses de haricots verts cuits, coupés en morceaux d'un pouce
1 oignon moyen, haché mince
3 c. à soupe de beurre ou de gras de bacon
⅓ tasse de sauce chili

1. Faire fondre le beurre dans un poêlon, y faire dorer l'oignon.

2. Ajouter la sauce chili. Bien mélanger. Ajouter les haricots cuits, brasser le tout. Faire mijoter pendant quelques minutes. Saler et poivrer au goût. Servir.

HARICOTS EN SALADE

1 lb de haricots verts ou blancs
3 échalotes, émincées
¼ tasse de vinaigrette
1 laitue

Au goût :

1 tasse de radis, tranchés mince ou ½ tasse de fromage râpé ou 2 œufs durs

1. Couper en biais 1 lb de haricots verts ou blancs et les faire cuire.

2. Pour les servir en salade, il faut éviter de trop les faire cuire. Lorsqu'ils sont cuits, les égoutter soigneusement. Ajouter les échalotes et la vinaigrette, bien brasser le tout. Servir dans des nids de laitue.

3. Pour varier, ajouter à la salade : des radis tranchés mince, du fromage râpé de votre choix ou encore des œufs durs.

HARICOTS À L'ALLEMANDE

1 lb de haricots verts ou blancs
1 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe d'aneth frais (dill), émincé
3 c. à soupe de beurre
1 pincée de sarriette
Sel et poivre au goût



Haricots verts taillés à la française

Faire cuire les haricots avec la sarriette. Bien les égoutter. Ajouter le reste des ingrédients et faire mijoter le tout à feu lent pendant quelques instants. Saler et poivrer au goût. Servir.

HARICOTS VERTS À L'ORIENTALE

1 lb de haricots verts
2 tranches de bacon
1 oignon, émincé
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à thé de sucre
¼ c. à thé de glutamate de monosodium
1 c. à soupe de persil, émincé
Sel et poivre au goût

1. Faire cuire les haricots suivant les indications données à la méthode de cuisson type. Egoutter en conservant l'eau.

2. Faire frire le bacon coupé en dés. Ajouter l'oignon, le faire dorer légèrement. Ajouter l'eau de cuisson des haricots verts. Faire bouillir à feu vif jusqu'à ce que le tout soit réduit à ¼ de tasse.

3. Ajouter alors le reste des ingrédients. Faire mijoter pendant 5 minutes. Ajouter les haricots. Chauffer juste ce qu'il faut. Saler, poivrer et servir.

HARICOTS BLANCS AUX TOMATES

1 lb de haricots blancs
3 c. à soupe d'huile à salade
1 oignon, émincé
1 gousse d'ail, émincée
1 tasse de tomates en conserve
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de sucre
¼ c. à thé d'origan (orégano)
1 feuille de laurier

1. Faire frire l'oignon et l'ail dans l'huile à salade. Ajouter les tomates, le sel, le sucre, l'origan et le laurier. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 20 minutes.

2. Nettoyer les haricots et les couper en morceaux de 1 pouce. Ajouter à la sauce aux tomates. Couvrir et laisser mijoter pendant à peu près 30 minutes, ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Saler et poivrer au goût.

3. Pour remplacer les haricots frais, utiliser 1 ou 2 boîtes de haricots congelés. Les mettre non dégelés dans la sauce aux tomates et les faire cuire pendant le même temps.

Convier quelqu'un, c'est se charger de son bonheur pendant tout le temps qu'il est sous notre toit.
Brillat-Savarin.

Les haricots doivent être semés [après la pleine lune.
Les légumes ne sont de bonne cuite
Que s'ils ont été semés en vieille lune.
Dictons et proverbes français

HARICOTS VERTS AU FROMAGE BLANC

- 1 lb de haricots verts
- 1 pincée de sarriette
- 2 œufs
- ½ c. à thé de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 oignon, émincé
- 1 tasse de fromage doux, râpé
- ½ tasse de fromage blanc (cottage cheese)

1. Faire cuire les haricots avec la sarriette. Bien égoutter et mettre dans un plat beurré.

2. Battre les œufs avec le sel. Ajouter l'oignon, le fromage râpé et le fromage blanc. Verser sur les haricots. Faire cuire dans un four à 350°F. pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré. Servir.



HARICOTS VERTS À LA NIÇOISE

- 1½ lb de haricots verts
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 1 gros oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, émincée
- ½ piment vert, coupé en petits dés
- 1½ tasse de tomates fraîches, pelées et coupées en dés
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 1 feuille de laurier
- ¼ c. à thé de sucre
- 2 c. à soupe de persil, émincé

1. Faire dorer dans l'huile l'oignon, l'ail et le piment vert. Ajouter les tomates, le sel, le poivre et le laurier. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 minutes.

2. Couper les haricots en morceaux de 1 pouce. Ajouter aux tomates ainsi que le sucre et le persil. Couvrir et faire cuire pendant 25 minutes à feu lent.

HARICOTS EN SALADE, À LA POLONAISE

- 1½ lb de haricots verts ou blancs
- ⅓ tasse d'eau
- 1 c. à soupe d'huile à salade
- 1 pincée de sarriette
- 1 échalote, émincée
- ½ c. à thé de sucre
- ½ tasse de vinaigrette de votre choix
- 1 œuf dur, râpé

1. Mettre les haricots dans un poêlon. Ajouter l'eau, l'huile à salade, la sarriette, l'échalote et le sucre. Porter à ébullition. Couvrir et faire cuire à feu lent pendant à peu près 20 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres sans être trop cuits et que l'eau soit presque complètement évaporée. Egoutter. Refroidir.

2. Ajouter l'œuf râpé à la vinaigrette. Mélanger avec les haricots tièdes. Servir. Ne pas réfrigérer, pour ne pas figer l'huile et durcir les haricots.



Haricots verts et petits oignons

Marrons

PRÉPARATION

Il y a 3 façons de procéder pour la première préparation des marrons :

1. Fendre l'écorce avec la pointe d'un couteau sur la partie plate du marron. Les mettre dans une casserole d'eau bouillante et faire bouillir pendant 5 minutes. Aussitôt sortis de l'eau, enlever l'écorce et la peau brune qui recouvrent les marrons. Ils sont alors prêts pour la cuisson.

2. Fendre l'écorce en forme de croix avec la pointe d'un couteau dans la partie pointue du marron. Les placer dans une assiette à tarte avec ¼ de tasse d'eau par livre de marrons. Faire cuire pendant 10 minutes dans un four chauffé à 500°F. Les marrons sont faciles à éplucher au sortir du four et sont prêts pour la cuisson.

3. Fendre les marrons de la même manière que pour la deuxième méthode de préparation. Mettre dans un poêlon de fonte et faire griller à feu lent, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient faciles à éplucher : pendant à peu près 15 minutes.

PURÉE DE MARRONS

2 lbs de marrons
3 tasses de consommé
1 gousse d'ail, émincée
1 c. à thé de sucre
4 c. à soupe de beurre
Crème, au goût
Sel et poivre, au goût

1. Préparer les marrons en suivant l'une des 3 méthodes données.

2. Porter le consommé à ébullition. Ajouter le sucre, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter les marrons épluchés, entiers ou en morceaux. Faire cuire pendant à peu près 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3. Egoutter. Ecraser les marrons. Les mettre en purée, avec le beurre et de la crème au goût. Bien fouetter le tout pour rendre la purée bien légère. Servir.

MARRONS AU BEURRE

Préparer les marrons et les faire cuire à l'eau bouillante avec une pincée de sucre pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egoutter et rouler dans 3 cuillerées à soupe de beurre noisette. Saupoudrer de persil et servir.

Navets

PRÉPARATION

Peler le navet juste au moment de le faire cuire en enlevant une pelure plus épaisse qu'il n'est d'usage pour un légume.

MÉTHODE DE CUISSON TYPE

Peler et couper en tranches épaisses. Ebouillanter avec juste assez d'eau pour recouvrir. Ajouter une pincée de sucre et une pincée de poivre. Faire cuire à découvert de 20 à 35 minutes. (La cuisson prolongée en change la couleur et le rend indigeste). Le navet pelé et râpé cuit en 5 minutes.

DANS LA MARMITE À PRESSION

Placer le navet sur la claie de la marmite. Ajouter ½ tasse d'eau. Saler. Fermer la marmite. Monter la pression. Faire cuire pendant 4 minutes. Râpé, faire cuire pendant 1 minute. Réduire vivement la pression et servir.

COMPOTE DE NAVETS

Peler et couper en dés un navet moyen. Faire cuire, égoutter, piler et ajouter 1 tasse de compote de pommes non sucrée. Bien battre et ajouter 2 ou 3 cuillerées à soupe de beurre. Servir.

NAVETS À LA FRANÇAISE

2 tasses de navets pilés
1 œuf
2 c. à soupe de beurre
1 pincée de sarriette
Sel et poivre au goût

La sauce :

3 c. à soupe de farine
3 c. à soupe de beurre
1 tasse de lait
½ tasse de fromage râpé

1. Mélanger les navets pilés avec l'œuf, le beurre, la sarriette, le sel et le poivre. Bien brasser le tout. Placer dans un plat à gratin beurré.

2. Recouvrir d'une sauce blanche épaisse faite avec le beurre, la farine et le lait.

3. Saupoudrer avec le fromage râpé et faire cuire dans un four à 400°F. pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.

PURÉE DE NAVETS PARMENTIER

1 navet moyen (2½ à 3 lbs)
5 pommes de terre
2 c. à soupe de beurre
1½ tasse de consommé ou d'eau
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de sucre
¼ c. à thé de sarriette

1. Peler le navet et le couper en tranches minces, ou le râper. Peler les pommes de terre et les couper en tranches. Mettre le tout dans une casserole.

2. Ajouter le consommé ou l'eau, le sel, le sucre et la sarriette. Porter à ébullition et faire cuire juste ce qu'il faut pour que le navet et les pommes de terre soient tendres.

Si la cuisson a été faite à l'eau, égoutter. Si elle a été faite au consommé, découvrir et faire cuire à feu vif, jusqu'à ce que le consommé soit évaporé.

3. Ajouter le beurre. Ecraser le tout pour mettre en purée et bien battre. Servir.

NAVET À L'AMÉRICAINE

1 navet moyen (2½ à 3 lbs)
1 boîte de soupe aux champignons ou au céleri
4 tranches de bacon
¼ tasse de persil, émincé

1. Peler le navet et le couper en dés. Faire cuire et égoutter.

2. Faire frire le bacon, retirer du gras et le briser en petits morceaux. Ajouter la soupe non diluée et le persil. Ajouter aux navets cuits et chauffer le tout à feu lent pendant 5 ou 6 minutes. Servir.

NAVET PILÉ

1 navet
½ c. à thé de sucre
¼ c. à thé de glutamate de monosodium
1 c. à soupe de crème sure
2 c. à soupe de beurre
⅛ c. à thé de poivre
Persil, au goût

1. Peler le navet, le trancher en languettes minces. Recouvrir d'eau bouillante, ajouter le sucre et le glutamate de monosodium. Faire bouillir pendant 8 ou 9 minutes à bon feu. Egoutter dans une passoire et remettre le navet dans la casserole.

2. Ajouter la crème sure, le beurre, le poivre et le persil. Ecraser à la fourchette ou au pilon de bois. Bien brasser et servir.

PETITS NAVETS BLANCS AUX OIGNONS

2 lbs de petits navets blancs
1 c. à thé de sel
1 lb de petits oignons blancs
¼ tasse de beurre
1 pincée de poivre

1. Peler les navets et les couper en tranches d'¼ de pouce d'épaisseur. Faire cuire et égoutter.

2. Peler les oignons et les couper en tranches minces. Défaire en petites rondelles. Faire frire dans le beurre et ajouter aux navets, ainsi que le sel et le poivre. Mélanger avec soin et servir.

NAVETS AU BOUILLON

8 petits navets blancs ou 1 navet moyen (2½ à 3 lbs)
4 c. à soupe d'huile à salade
1 tasse de bouillon ou consommé
¼ tasse d'échalotes, émincées
1 c. à soupe de sauce de soya
1 pincée de poivre
Sel au goût

1. Peler et râper le navet. Faire chauffer l'huile dans un grand poêlon. Y ajouter le navet et faire cuire pendant 1 minute à feu moyen, en brassant sans arrêt. Ajouter le bouillon ou le consommé. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes.

2. Ajouter l'échalote, la sauce de soja et le poivre. Saler au goût. Faire mijoter pendant 3 minutes sans couvrir et servir.

SALADE DE NAVET

- 5 tasses de navets, pelés et râpés
- 1 gros oignon rouge, haché finement
- ½ tasse de vinaigre de cidre
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 3 c. à soupe de sucre d'érable ou de cassonade
- 2 c. à soupe de raifort frais râpé (non indispensable)

1. Mélanger le vinaigre, le sel, le poivre, le sucre d'érable ou la cassonade et le raifort râpé.

2. Verser ce mélange sur les légumes. Bien brasser. Couvrir et laisser pendant 24 heures au réfrigérateur avant de servir.

Si tu manges de la salade, attaque [le cœur
Dictons et proverbes français

Qui vin ne boit après salade,
Est en risque d'être malade.
Dictons et proverbes français

Oignons

PRÉPARATION

Acheter des oignons durs, à pelures sèches et propres. Pour faire bouillir, employer de préférence les petits oignons blancs ou jaunes. Les gros cuisent mieux tranchés. Peler les oignons sous l'eau. Conserver dans un endroit sec. Les oignons craignent l'humidité. Ne pas réfrigérer.

MÉTHODE DE CUISSON TYPE

Faire bouillir une tasse d'eau avec une pincée de sucre. Ajouter les oignons et couvrir la casserole. Faire bouillir les petits oignons de 20 à 25 minutes, les gros, de 28 à 30 minutes et les oignons tranchés pendant environ 5 minutes.

En Espagne, on lave simplement les oignons et on les cuit dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. On les pèle ensuite et on les sert avec une sauce aux tomates ou du beurre.

DANS LA MARMITE À PRESSION

Façon idéale de faire cuire les oignons. Les placer non pelés sur la claie de la marmite avec ½ tasse d'eau. Fermer la marmite. Monter la pression. Faire cuire de 3 à 6 minutes, selon la grosseur. Réduire vivement la pression. Peler et servir avec beurre et persil.



CUISSON AU FOUR

Mettre les oignons non pelés sur un papier d'aluminium ou dans une assiette à tarte. Faire cuire de 1 à 1½ heure dans un four à 300°F. Enlever la pelure et mettre un morceau de beurre sur chaque oignon.

OIGNONS À LA CRÈME

- 8 à 10 oignons
- 2 clous de girofle par oignon
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 pincée de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre, au goût
- Chapelure, au goût
- Fromage râpé, au goût

La sauce :

2 c. à soupe de beurre

2 c. à soupe de farine

1½ tasse de liquide (l'eau de cuisson des oignons et du lait pour compléter la mesure)

1. Piquer 2 clous de girofle dans chaque oignon. Les placer dans une casserole. Recouvrir d'eau. Ajouter le beurre, le thym, le laurier, le sel et le poivre. Laisser bouillir pendant une heure en vous assurant que l'eau aura réduit de moitié.

2. Préparer une sauce blanche moyenne avec le beurre, la farine et l'eau de cuisson des oignons.

3. Verser la sauce sur les oignons égouttés. Saupoudrer de chapelure et de fromage râpé. Faire gratiner de 20 à 30 minutes dans un four à 450°F. Servir.

OIGNONS FRITS DANS LA PÂTE À CRÊPES

1 lb d'oignons, pelés

1 tasse de mélange à crêpes, préparé

1 œuf

1 c. à soupe d'huile à salade

½ tasse de consommé ou d'eau

Huile pour frire

1. Trancher les oignons en morceaux d'⅓ de pouce d'épaisseur. Défaire en anneaux.

2. Mélanger la farine à crêpes avec l'œuf, l'huile à salade et le consommé ou l'eau.

3. Faire chauffer assez d'huile dans un poêlon pour en avoir 1 pouce d'épaisseur.

4. Tremper les anneaux d'oignons un par un dans la pâte. Les égoutter un instant et les faire frire dans l'huile pendant 3 minutes. Retourner une fois pendant la cuisson. Garder dans un endroit chaud à mesure qu'ils sont cuits.

OIGNONS FARCIS

6 gros oignons jaunes

1 boîte de 3 onces de champignons

½ tasse de mie de pain

6 tranches de bacon

1 c. à thé de sel

1 pincée de poivre

1 pincée de thym

2 c. à soupe de beurre

1 tasse de fromage râpé

OIGNONS FRITS À LA FRANÇAISE

1½ lb de gros oignons blancs

1 blanc d'œuf, battu légèrement

⅓ tasse de lait

½ tasse de chapelure fine

1. Peler et trancher les oignons en morceaux d'⅓ de pouce d'épaisseur. Les défaire en anneaux.

2. Battre un blanc d'œuf légèrement et mélanger avec le lait. Tremper chaque anneau d'oignon dans ce mélange et rouler dans la chapelure fine.

3. Placer dans un panier et plonger dans la friture chaude (365°F.). Les faire frire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Egoutter sur du papier et servir aussitôt.



Oignons à la crème et carottes glacées



1. Faire cuire les oignons entiers dans de l'eau salée, à couvert, pendant à peu près 30 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Egoutter et laisser refroidir.

2. Enlever les cœurs des oignons et les hacher très fin. Il en faut à peu près 2 tasses.

3. Mélanger les 2 tasses d'oignons avec les champignons égouttés et hachés, le bacon frit et coupé en petits morceaux, la mie de pain, le sel, le poivre et le thym. Ajouter ½ tasse du fromage râpé. Bien mélanger.

4. Mettre les oignons dans un plat à gratin. Farcir chaque oignon avec autant de mélange préparé qu'il est possible. Mettre ½ tasse d'eau dans le fond du plat. Faire cuire pendant 20 minutes dans un four à 400°F. Saupoudrer avec la ½ tasse de fromage râpé qui reste et remettre pendant 10 minutes au four. Servir.



Oignons, tomates et artichauts farcis — Chou farci au maigre

OIGNONS À LA FRANÇAISE

- **12 oignons**
- **¼ tasse de beurre**
- **1 c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **½ c. à thé de sucre**

1. Peler et couper les oignons en tranches de ¼ de pouce d'épaisseur.

2. Faire fondre le beurre dans un poêlon. Ajouter les oignons coupés et le reste des ingrédients. Faire mijoter lentement en brassant quelquefois, de 25 à 30 minutes.

3. Pour faire dorer légèrement les oignons, ne pas couvrir la casserole. Une cuisson lente les rend meilleurs.

L'oignon est un fruit charmant. En été, c'est de l'argent, en hiver, c'est de l'or. Sa pelure délicate a des reflets de satin. Quand on le coupe, sa chair blanche et rosée forme des croissants. Oignon, vêtu d'argent, pourquoi fais-tu pleurer ?

Fulbert-Dumonteil

OIGNONS GLACÉS AU MIEL

- **2 lbs d'oignons pelés, cuits et égouttés**
- **¼ tasse de miel**
- **2 c. à soupe de sucre**
- **1 c. à soupe de beurre**
- **1 c. à soupe de jus de citron**
- **1 c. à thé de sauce Worcestershire**
- **1 c. à thé de vinaigre de cidre**
- **¼ c. à thé de sel**
- **⅛ c. à thé de poivre**

1. Mettre dans un grand poêlon le miel, le sucre, le beurre, le jus de citron, la sauce, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre. Porter à ébullition. Brasser et faire bouillir pendant 1 minute.

2. Ajouter les oignons. Brasser pour bien les enrober de sauce. Ensuite, mettre à feu lent, c'est-à-dire faire cuire en brassant souvent, jusqu'à ce que les oignons soient brillants et glacés. Mettre dans un plat chaud.

Verser le reste de la sauce dessus et servir.

On peut préparer de la même manière des légumes cuits entiers ou en conserve, bien égouttés, tels que carottes, betteraves, navets, etc...

PURÉE SOUBISE

- 4 gros oignons, tranchés mince
- 2 c. à soupe de beurre
- 4 c. à soupe de riz, non cuit
- ½ tasse d'eau bouillante
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de moutarde sèche
- ½ tasse de sauce blanche épaisse

1. Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter les oignons. Couvrir et laisser cuire à feu lent jusqu'à ce que les oignons soient amollis, mais non brunis. Brasser deux ou trois fois pendant la cuisson.

2. Ajouter le riz, l'eau, le sel et la moutarde. Couvrir et faire cuire à feu lent pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit complètement évaporée. Passer dans un presse-purée ou au malaxeur électrique, pour mettre en purée.

3. Faire une sauce blanche épaisse avec 2 cuillerées à soupe de beurre, 2 cuillerées à soupe de farine et ½ tasse de lait ou de crème. Saler et poivrer au goût.

4. Ajouter la sauce blanche à la purée d'oignons. Faire chauffer le tout à feu lent et servir.

OIGNONS AU SHERRY

- 12 petits oignons
- 1 pincée de clous de girofle moulus
- ¼ tasse de sherry
- ¼ tasse de noix de Grenoble, hachées
- 3 c. à soupe de beurre

1. Peler et faire cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Bien égoutter et mettre dans un plat.

2. Faire chauffer ensemble le reste des ingrédients. Verser sur les oignons. Faire cuire pendant 15 minutes dans un four à 450°F. Servir.

OIGNONS FRITS

Voici comment procéder pour que les oignons soient également dorés et bien croustillants.

Les peler, les émincer ou les couper en dés ou en tranches. Faire chauffer 1 cuillerée à soupe de beurre et 1 cuillerée à soupe d'huile pour 6 à 8 oignons.

Mettre les oignons dans la graisse chaude. Ajouter 1 cuillerée à soupe d'eau froide et ½ cuillerée à thé de sucre.

Commencer à faire frire à bon feu, en brassant assez souvent. Lorsque les oignons commencent à brunir, continuer à les faire cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Saler, poivrer et servir.

Oseille

PRÉPARATION

L'oseille ressemble aux épinards. Elle se nettoie de la même manière. On emploie rarement l'oseille seule, car elle est très acidulée. Mais elle aromatise les plats de la même manière que le citron. Exemple : une bonne poignée d'oseille ajoutée aux épinards rend ceux-ci délicieux. Quelques feuilles bouillies avec les pommes de terre ensuite mises en purée, constitue une autre utilisation intéressante. On en ajoute au gré à la laitue, on en fait des potages. Bref, l'oseille, tout comme le citron, a sa place en cuisine.

MÉTHODE DE CUISSON TYPE

Faire cuire en suivant les indications données à la méthode de cuisson type pour les épinards.

COMMENT LA CONSERVER

Il est difficile de se procurer de l'oseille. Août et septembre sont les bons mois. Par contre, elle est facile à cultiver, même dans un petit jardin en ville. Mise en conserve, elle sert d'aromate pour toutes sortes de plats, tel qu'indiqué ci-dessus.

L'oseille cuite fond beaucoup. Il faut donc préparer une quantité double d'oseille fraîche de ce que l'on désire mettre en conserve. Enlever les queues, laver à plusieurs eaux. Mettre dans une grande casserole, en tassant le plus possible. Ne pas ajouter d'eau. Faire cuire à feu moyen, sans couvrir, en retournant l'oseille plusieurs fois pendant la cuisson, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée et l'oseille bien fondue. Diviser cette purée épaisse d'oseille dans des pots de verre stérilisés. Couvrir et laisser reposer pendant 2 jours dans un endroit frais. Faire fondre ensuite du saindoux ou du

beurre. Verser sur l'oseille, jusqu'à ce qu'elle soit recouverte d'une bonne couche de graisse. Laisser le beurre ou le saindoux se figer. Couvrir et mettre dans un endroit frais.

Pour l'utiliser, enlever le morceau de graisse. Retirer l'oseille nécessaire. S'il en reste dans le pot, on peut faire refondre la graisse et la verser sur l'oseille qui reste.

UTILISATIONS

En omelette

Mélanger 4 cuillerées à soupe de purée d'oseille avec 4 œufs, du sel et du poivre et 1 cuillerée à soupe de lait ou de crème. Bien mélanger et faire cuire comme une omelette ordinaire.

Avec la purée de pommes de terre

Ajouter ½ à 1 tasse de purée d'oseille à 4 tasses de purée de pommes de terre.

Dans la soupe aux légumes

Ajouter 1 tasse d'oseille en purée 20 minutes avant la fin de la cuisson.

Dans la soupe en boîte

Ajouter 1 cuillerée à soupe de purée d'oseille pour chaque boîte utilisée.



Panais

PRÉPARATION

Le panais est une plante potagère qui s'emploie surtout pour aromatiser les pot-au-feu et les soupes. On peut toutefois le consommer comme légume et toutes les recettes indiquées pour les carottes et le salsifis lui sont applicables. Aussitôt pelé, on doit le mettre dans l'eau froide acidulée (1 cuillerée à soupe de vinaigre pour 1 chopine d'eau) pour l'empêcher de se tacher.

MÉTHODE DE CUISSON TYPE

Mettre les panais entiers ou tranchés en tronçons dans une casserole d'eau bouillante, avec ½ cuillerée à thé de sucre pour 6 panais. Couvrir et faire bouillir juste ce qu'il faut pour qu'ils soient tendres, à peu près de 15 à 18 minutes, selon la grosseur des panais. Trop cuits, leur saveur devient désagréable et leur couleur ivoire tourne au jaune foncé. Les égoutter et servir avec du beurre, citron et persil.

PANAIS AU FROMAGE PARMESAN

6 gros panais, bouillis
4 c. à soupe de beurre
¼ à ½ tasse de Parmesan, râpé
Sel, poivre, paprika, au goût

1. Couper la partie fine du panais et diviser la grosse partie de la tête en quatre, en longueur.

2. Faire fondre le beurre dans un poêlon, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajouter les panais et les laisser dorer à feu lent, en les retournant quelquefois, pour les dorer de tous côtés.

3. Saupoudrer avec le fromage et continuer à cuire, toujours à feu lent, jusqu'à ce que le fromage se fonde avec le beurre sur les panais. Mettre sur un plat chaud, verser dessus le beurre qui reste dans le poêlon. Saupoudrer légèrement de sel, de poivre et de paprika.

PANAIS GLACÉS

4 à 8 panais, bouillis
4 c. à soupe de beurre
4 c. à soupe de cassonade
1 pincée de cannelle

1. Faire bouillir les panais et les tailler en morceaux d'égale grosseur.

2. Mettre dans un poêlon le beurre, la cassonade, la cannelle et les panais. Brasser le tout à feu lent, jusqu'à ce que les panais soient dorés et bien enrobés de sauce.

Patates sucrées

PRÉPARATION

La patate sucrée a quelque analogie avec la pomme de terre. Sa saveur est plus sucrée et sa couleur va du jaune pâle au jaune foncé. Comme elle est meilleure cuite avec sa pelure, bien la brosser. Toujours enlever un tout petit morceau à chaque bout.

MÉTHODE DE CUISSON TYPE

On peut la faire cuire au four, à 350°F., de 30 à 40 minutes, ou la faire bouillir en ayant soin de la faire cuire avec sa pelure de 20 à 30 minutes. Saler lorsque cuite.

PATATES SUCRÉES NOUVELLE-ORLÉANS

6 patates sucrées
1½ tasse de cassonade
1½ tasse d'eau
2 c. à soupe de beurre
¼ c. à thé de sel

1. Peler les patates crues et couper en tranches d'un demi-pouce d'épaisseur.

2. Les placer dans un poêlon et les recouvrir avec le reste des ingrédients. Faire cuire dans un four à 350°F., pendant 20 minutes avec couvercle et 30 minutes sans couvercle.

Particulièrement bonnes servies avec du jambon.



PAIN DE PATATES SUCRÉES

2 tasses de patates crues, pelées et râpées
⅔ tasse de beurre
1 tasse de cassonade
½ c. à thé de sel
2 œufs
Le zeste d'une orange
⅛ c. à thé de gingembre moulu
½ c. à thé de macis
2 c. à soupe de cognac ou de jus d'orange

1. Mettre le beurre en crème avec la cassonade et le sel. Lorsque la crème est légère, ajouter les œufs, un à la fois, en battant fortement à chaque addition. Ajouter les patates râpées et le reste des ingrédients. Battre fortement le tout.

2. Verser ce mélange dans un moule de 8 pouces par 12 pouces, fortement beurré. Faire cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F. Servir chaud.

Parfait avec la dinde.

Ce n'est pas tout que des choux,
Il faut encore de la graisse.

Si l'on savait ce que l'ail vaut
On en planterait des journaux.
Dictons et proverbes français

PATATES SUCRÉES AU SHERRY

8 patates bien lavées
1 tasse de jus d'orange
½ tasse de beurre
Le zeste d'une demi-orange
¼ tasse de sherry
½ tasse de noix de Grenoble, hachées

1. Faire bouillir les patates avec leur pelure. Les égoutter, les peler et les écraser. Ajouter le reste des ingrédients et battre jusqu'à l'obtention d'une belle purée.

2. Mettre dans un plat à gratin. Saupoudrer avec les noix. Réfrigérer de 4 à 6 heures. Pour servir, faire cuire dans un four à 375°F., pendant 25 minutes.

On peut utiliser cette même recette pour farcir une épaule de porc, un canard ou un poulet. Ajouter les noix à la purée et faire refroidir de 4 à 6 heures avant de l'utiliser.



Piments verts



PRÉPARATION

Le piment vert peut être remplacé par le piment rouge doux. Les deux se préparent de la même manière. Pour utiliser cru, laver, couper une tranche sur le dessus ou couper en deux en longueur, selon l'usage que vous désirez en faire. Enlever les graines et les fibres molles à l'intérieur. Pour peler la peau très mince d'un piment, piquer une fourchette dans la tige du piment et le faire tourner au-dessus de la flamme assez basse ou à chaleur lente à l'électricité, jusqu'à ce que la peau noircisse et puisse être facilement grattée avec un petit couteau.

On peut aussi le faire cuire pendant 20 minutes dans un four à 500°F., et ensuite le gratter.

PIMENTS VERTS FARCIS



4 piments verts
½ lb de bœuf haché
½ tasse de crème
½ tasse de mie de pain
½ tasse d'eau
1 œuf battu
½ c. à thé de basilic
1 pincée de thym
Sel et poivre, au goût
1 boîte (8 onces) de sauce aux tomates

1. Enlever la peau des piments. Couper une tranche d'un pouce d'épaisseur sur le dessus et nettoyer.

2. Mélanger le reste des ingrédients, excepté la sauce aux tomates, l'eau et le basilic. Utiliser le mélange pour farcir les piments. Les placer dans un plat.

3. Mélanger la sauce aux tomates, l'eau et le basilic. Verser sur les piments. Couvrir et faire cuire dans un four à 400°F., pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que les piments soient tendres.

Variation : remplacer la farce au bœuf haché par une farce au thon et au céleri, généralement additionnée de riz cuit plutôt que de pain. Aromatiser avec de l'oignon et de l'ail.

PIMENTS VERTS À L'ITALIENNE

4 tasses de piments verts, hachés
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon haché
1 boîte (15 onces) de tomates en conserve
1 c. à thé de sucre
¼ c. à thé de romarin
Sel et poivre au goût
2 c. à soupe de persil, émincé

1. Faire chauffer l'huile dans un poêlon. Y faire dorer l'oignon. Ajouter les piments et le reste des ingrédients. Couvrir et faire mijoter pendant 20 minutes. Découvrir et laisser bouillir à feu vif, jusqu'à ce que la sauce ait une belle consistance. Servir.

RATATOUILLE NIÇOISE

2 piments verts
4 tomates moyennes
1 courgette moyenne
1 aubergine moyenne
2 gros oignons
2 à 3 gousses d'ail
¼ c. à thé de thym
½ tasse d'huile d'olive
½ c. à thé de basilic
1 c. à thé de sucre
Sel et poivre au goût

1. Ebouillanter les tomates, les peler et les couper en quatre. Eplucher la courgette et l'aubergine. Enlever les graines et les fibres molles des piments. Couper les trois légumes en tranches d'épaisseur moyenne. Trancher l'oignon en rondelles. Emincer l'ail.

2. Faire chauffer l'huile dans une casserole de fonte émaillée et y faire

frire les légumes à feu assez vif, en suivant l'ordre qui suit : d'abord, faire légèrement dorer l'oignon et l'ail, ensuite les aubergines, ajouter alors les tomates et bien mélanger le tout en l'écrasant avec une cuillère de bois. En dernier, ajouter courgette et piments verts. Laisser cuire pendant quelques minutes à feu vif, en brassant presque sans arrêt. Ajouter le reste des ingrédients.

3. Couvrir et laisser mijoter la ratatouille à feu lent, pendant 1 heure, en remuant de temps à autre.

4. La ratatouille se sert chaude ou froide. Pour la servir froide, l'arroser avec le jus d'un demi-citron et 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive avant de la servir.



Piments verts farcis

Poireaux

PRÉPARATION

Pour faire cuire les jeunes poireaux, on doit d'abord bien les laver, en faisant une incision dans la partie verte du poireau, après avoir retiré les feuilles du dessus. Laisser couler l'eau en écartant bien les feuilles, afin d'enlever tout le sable qu'elles contiennent.

MÉTHODE DE CUISSON TYPE

Placer les poireaux nettoyés dans une casserole. Verser de l'eau bouillante dessus à mi-hauteur. Saler. Couvrir et faire bouillir à feu vif pendant 20 minutes. Egoutter avec soin.

DANS LA MARMITE À PRESSION

Nettoyer tel qu'indiqué. Placer les poireaux sur la claie de la marmite à pression, avec ½ tasse d'eau. Fermer la marmite. Monter la pression. Faire cuire pendant 3 minutes. Réduire vivement la pression. Servir.

POIREAUX À LA CRÈME

6 poireaux moyens
3 c. à soupe de beurre
1 tasse de crème

1. Faire fondre le beurre dans un poêlon. Placer les poireaux nettoyés dans ce beurre fondu. Couvrir hermétiquement et laisser étuver à feu moyen de 15 à 20 minutes.

2. Ajouter la crème et laisser cuire à petite ébullition pendant 30 minutes. Servir.

POIREAUX AUX TOMATES

6 poireaux
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon, émincé
½ tasse de carottes, râpées
1 tasse de tomates fraîches, coupées en dés
1 c. à thé de sucre
½ c. à thé de sel
1 pincée de poivre
1 pincée de basilic

1. Nettoyer les poireaux et les couper en morceaux d'un pouce, la partie blanche comme la partie verte.

2. Faire chauffer l'huile, y faire dorer l'oignon. Ajouter le reste des ingrédients. Faire mijoter le tout pendant 5 minutes. Ajouter les poireaux. Couvrir et faire cuire pendant 20 minutes à feu lent ou jusqu'à ce que les poireaux soient tendres.

POIREAUX BRAISÉS

6 poireaux

4 c. à soupe de beurre

½ c. à thé de sucre

½ c. à thé de sel

Poivre, au goût

Jus de 1 citron

1. Nettoyer les poireaux et les laisser entiers. Mettre bien à plat dans un poêlon. Recouvrir d'eau bouillante et les faire bouillir pendant 10 minutes. Bien égoutter.

2. Faire chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il soit de couleur noisette. Y mettre les poireaux. Saupoudrer avec le sucre, le sel et le poivre. Faire cuire à feu lent pendant 20 minutes et servir, arrosés de jus de citron.

Ils seront bien dorés et délicieux.

POIREAUX À LA VINAIGRETTE

Faire cuire les poireaux entiers ou coupés en morceaux de 1 pouce. Bien égoutter et laisser refroidir. Etendre sur un linge. Pour servir, brasser les poireaux avec une vinaigrette de votre choix. Mettre sur un ravier et garnir avec des œufs durs râpés et du persil émincé.

Pois verts

PRÉPARATION

Il est préférable de laver les pois verts avant de les écosser. Ecosser juste au moment de la cuisson. S'il faut les préparer 1 heure ou plus avant la cuisson, envelopper dans un linge mouillé et garder dans un endroit frais jusqu'au moment de la cuisson. C'est important, car les pois frais sèchent facilement, ce qui les rend durs.

MÉTHODE DE CUISSON TYPE

Placer les pois dans une casserole. Ebouillanter avec assez d'eau pour qu'il y en ait 1 pouce au fond de la casserole. Ajouter une pincée de sucre. Saler. Couvrir et faire bouillir vivement de 10 à 20 minutes.



Pois aux fines herbes

DANS LA MARMITE À PRESSION

Placer les pois sur la claie de la marmite, tels quels ou dans un petit sac de toile. Ajouter ½ tasse d'eau. Fermer la marmite. Monter la pression. Faire cuire pendant 2 minutes. Réduire vivement la pression. Assaisonner et servir.

POIS VERTS EN POT

- **2 livres de pois**
- **1 c. à soupe de beurre**
- **½ c. à thé de sucre**
- **6 feuilles de menthe fraîche (au goût)**

1. Placer les pois écossés dans un pot à confiture assez grand pour les contenir et ayant un couvercle bien hermétique. Placer le reste des ingrédients par-dessus les pois.

2. Bien fermer le pot et immerger dans une casserole d'eau tiède. Couvrir, porter à ébullition et laisser cuire à bon feu pendant une heure.

3. Au moment de servir, vous n'aurez qu'à verser les pois dans le légumier.

POIS VERTS À LA FRANÇAISE

- **1 à 2 livres de pois verts, écossés**
- **1 tête de laitue ciselée**
- **1 c. à thé de sucre**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **4 à 6 petits oignons, épluchés**

1. Placer dans une casserole les pois verts avec le reste des ingrédients. Ajouter de l'eau bouillante pour recouvrir le tout.

2. Couvrir et faire cuire à feu vif de 20 à 30 minutes. Egoutter et servir.



Pois verts à la française

MANIÈRE DE SERVIR LES POIS VERTS EN BOÎTE

1. Faire égoutter 1 boîte de pois verts, en réservant le jus. Mettre celui-ci dans une petite casserole. Y ajouter 1 petit oignon haché fin, 1 cuillerée à soupe de beurre, 1 pincée de sel, un peu de poivre et, au goût, ¼ de cuillerée à thé de menthe sèche. Faire bouillir le tout, jusqu'à ce qu'il ne reste que 3 ou 4 cuillerées à soupe de jus.

2. Au moment de servir, verser les pois verts dans le jus chaud. Couvrir et faire mijoter à feu lent pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les pois soient chauds.

POIS VERTS AU BACON

- **4 tranches de bacon**
- **4 échalotes, émincées**
- **2 c. à soupe de farine**
- **½ c. à thé de sel**
- **1 pincée de poivre**
- **1 pincée de sucre**
- **1 tasse de consommé ou de crème**
- **2 boîtes de pois verts congelés***

---

*Au gré, remplacer les pois verts congelés par des pois verts frais. Faire cuire pendant 20 minutes au lieu de 10.

1. Faire frire le bacon avec les échalotes. Couper le bacon en petits morceaux. Egoutter le gras, en laisser 2 cuillerées à soupe dans le poêlon.

2. A la graisse qui reste dans le poêlon, ajouter la farine, le sel, le poivre et le sucre. Bien mélanger et ajouter le consommé ou la crème. Faire cuire en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une sauce crème.

3. Ajouter à cette sauce les pois verts, non dégelés. Couvrir et faire mijoter à feu moyen, pendant 10 minutes. Servir.

POIS VERTS PRINTANIÈRE

2 lbs de pois verts
6 petites carottes nouvelles
1 laitue de jardin
12 petits oignons ou échalotes
12 petites pommes de terre nouvelles
4 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
1 c. à thé de sucre
Sel et poivre, au goût
1 tasse de consommé
½ tasse de crème

1. Ecosser les pois verts, gratter les carottes et les couper en tranches minces. Peler les oignons. Laver la laitue et la défaire en feuilles. Gratter les pommes de terre.

2. Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine, le sucre, le poivre et le sel. Bien mélanger. Ajouter la crème et le consommé. Porter à ébullition, tout en brassant jusqu'à ce que le mélange épaississe.

3. Placer les feuilles de laitue dans la sauce. Mettre ensuite les légumes dans l'ordre qui suit : oignons, pommes de terre, carottes et pois verts. Couvrir et faire mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Si vous avez dîné, laissez dîner les [autres.

Dictons et proverbes français

POIS VERTS AU RIZ

1 lb de pois verts
¾ tasse de riz non cuit
1 carotte
1 pincée de thym
¼ c. à thé de basilic
½ c. à thé de sucre
1 c. à thé de sel
2 tasses d'eau, de consommé ou de lait
1 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de persil, émincé

1. Mettre dans une casserole, le riz, les pois verts écossés, la carotte coupée en petits dés, le thym, le basilic, le sucre et le sel. Ajouter l'eau, le consommé ou le lait. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes à feu lent ou jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide et que les pois soient tendres.

2. Verser le tout dans un légumier chaud. Mettre le beurre dessus, coupé en petits dés et parsemer avec le persil.



Pois verts printanière

Salsifis



PRÉPARATION

Pour préparer les salsifis (oyster plant), les gratter ou enlever la mince pelure avec un couteau à légumes. Supprimer la partie des feuilles, couper également l'extrémité pointue, à l'autre bout.

La grosseur autant que la longueur n'étant pas la même dans une botte de salsifis, il faut partager les gros tronçons en deux en longueur, afin que les dés ou les bâtonnets aient à peu près la même épaisseur.

Au fur et à mesure que les salsifis sont pelés, les jeter dans un bol d'eau vinaigrée (1 cuillerée à soupe de vinaigre par pinte d'eau froide) afin qu'ils restent bien blancs, car le contact de l'air les brunit très vite.

MÉTHODE DE CUISSON TYPE

Pour les servir, il faut les cuire à l'eau vinaigrée ou au « blanc ». On utilise ce qui s'appelle un « blanc » pour les légumes qui sont susceptibles de noircir pendant la cuisson, tels que : salsifis, panais, etc...

Mélanger 1 cuillerée à soupe de farine avec 4 cuillerées à soupe d'eau. Ajouter à 4 tasses d'eau froide. Saler et aciduler avec le jus d'un demi-citron et ajouter 2 cuillerées à soupe de graisse. Faire bouillir pendant quelques instants et ajouter les légumes. Comme le « blanc » a pour objet de cuire les légumes en les conservant très blancs, on ajoute une certaine quantité de graisse ou de beurre qui forme une couche isolante, préservant les légumes du contact de l'air. Egoutter lorsque cuits.

Après les avoir fait bouillir (de 10 à 20 minutes, selon la grosseur du légume), on les sert frits au beurre, persillés, avec une sauce blanche ou une sauce aux tomates.

Les salsifis sont également utilisés dans les ragoûts, avec le veau ou l'agneau braisé.

Tomates

PRÉPARATION

Pour peler les tomates, on peut les mettre dans un plat et les ébouillanter. Lorsqu'elles auront trempé pendant 2 ou 3 minutes, il sera très facile d'enlever la pelure en commençant par le côté opposé à la tige. Lorsqu'il y a plusieurs tomates, les mettre dans un autre plat aussitôt qu'elles auront trempé pendant quelques minutes dans l'eau bouillante pour éviter qu'elles amollissent.

Pour peler une ou deux tomates seulement, il est plus simple de piquer une fourchette dans la tige et de faire tourner la tomate au-dessus de la source de chaleur jusqu'à ce que la pelure se carbonise ici et là. Ensuite, la peler.

Pour que la tomate cuite soit moins acide, la presser avec soin avec la main, pour en faire sortir les graines et l'eau. A toute recette de tomate ou utilisant des tomates, il est préférable d'ajouter 1 cuillerée à thé de sucre pour 4 à 6 tomates.

Conserver les tomates au réfrigérateur, mais les réchauffer à la température de la maison avant de les manger crues, car elles ont plus de saveur un peu chaudes.

TOMATES GRILLÉES À LA SAVOY

4 à 6 tomates

3 c. à soupe de beurre

1 c. à thé de moutarde sèche

1 jaune d'œuf

1. Couper les tomates en deux. Saupoudrer de sel. Placer dans une assiette, la partie coupée touchant le fond et laisser ainsi dégorger pendant 20 minutes.

2. Mélanger le beurre mis en crème, la moutarde sèche et le jaune d'œuf.

3. Egoutter et frotter chaque tomate d'un peu de sucre. Etendre un peu

de la crème de beurre sur le côté coupé de chaque moitié de tomate. Ranger dans un poêlon, en ayant soin de placer le côté beurré sur le fond du poêlon. Faire cuire à feu lent pendant 20 minutes, sans retourner.

4. Enlever avec soin, à l'aide d'une spatule. La tomate cuite de cette façon se trouve recouverte d'une pâte dorée, qui lui donne un goût des plus savoureux.





Tomates au poêlon

TOMATES FARCIES AU MAIGRE

- 6 tomates moyennes
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 petit oignon, râpé
- 1 tasse de mie de pain fraîche
- 1 c. à thé de sucre
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- ¼ c. à thé de marjolaine
- 2 jaunes d'œufs, battus
- 1 c. à soupe de persil, émincé

1. Enlever une tranche sur le dessus de chaque tomate, vider avec soin avec une petite cuillère et passer au tamis la pulpe enlevée.

2. Faire fondre 2 cuillerées à soupe de beurre, ajouter un petit oignon râpé, la mie de pain, la pulpe des tomates, le sucre, la marjolaine, du sel et du poivre, au goût. Laisser cuire le tout pendant quelques minutes. Incorporer les deux jaunes d'œufs et du persil au goût.

3. Farcir les tomates de ce mélange et faire cuire dans un four à 400°F., de 30 à 40 minutes.



Tomates farcies au maigre



Tomates farcies aux champignons grillés



Mousse aux tomates fraîches

TOMATES FARCIES AUX CHAMPIGNONS GRILLÉS

½ lb de champignons, hachés
6 tomates
4 c. à soupe de beurre
1 tasse de sauce aux tomates
1 jaune d'œuf, battu
1 c. à thé de sel
1 pincée de poivre
1 pincée de thym
1 c. à soupe de chapelure
1 c. à soupe de beurre

1. Faire fondre le beurre dans un poêlon, y faire cuire les champignons hachés, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés.

2. Ajouter la sauce tomaten ıvœuf battu, le thym, le sel et tɋpoivre. Bien mélanger.

3. Farcir les tengues avec ce mélange. Recoır le chaque tomate d'un peu de ɑrccɨelure et d'un petit morceapeıru oeurre. Faire cuire dans un fɑ ʊa 400°F., de 20 à 30 minutes.

MOUSSE AUX TOMATES FRAÎCHES

2 lbs de tomates, pelées
4 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de sucre
1 c. à thé de basilic
1 tasse de sauce blanche épaisse
2 c. à soupe de gélatine non aromatisée
4 c. à soupe d'eau froide
1½ tasse de crème à fouetter

1. Faire fondre le beurre dans un poêlon. Ajouter les tomates pelées,

le sucre et le basilic ; laisser mijoter sans couvrir pendant 30 minutes.

2. Ajouter 1 tasse de sauce blanche épaisse et la gélatine fondue dans les 4 cuillerées à soupe d'eau froide. Bien brasser pendant 5 minutes pour faire fondre la gélatine. Passer le tout au tamis.

3. Laisser refroidir et incorporer la crème fouettée.

4. Mettre en moule et faire prendre.

TOMATES À LA PROVENÇALE

12 tomates, pelées
3 à 5 c. à soupe d'huile d'arachide ou d'huile d'olive
2 à 3 gousses d'ail, émincées
2 c. à soupe de persil, émincé
¼ c. à thé de thym
1 c. à soupe de sucre
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre

1. Presser légèrement les tomates pelées pour en extraire l'eau et les graines. Couper en morceaux.

2. Mettre le reste des ingrédients dans une casserole de fonte émaillée. Faire chauffer pendant quelques instants. Ajouter les tomates. Couvrir et laisser cuire à feu lent pendant 1 heure. Vérifier l'assaisonnement et servir.



TOMATES AU BEURRE

2 lbs de tomates bien fermes
4 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de sucre
½ c. à thé de poivre
1 pincée de thym ou de marjolaine

1. Peler les tomates. Presser légèrement pour en extraire l'eau et les graines. Couper chaque tomate en quatre.

2. Faire fondre le beurre dans un poêlon. Placer les morceaux de tomates dans le beurre, les uns à côté des autres. Saupoudrer avec le reste des ingrédients. Chauffer à feu moyen, en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que les tomates soient chaudes, mais non défaites, pendant à peu près 3 ou 4 minutes. Servir aussitôt prêtes.

TOMATES À L'INDIENNE

2 lbs de tomates
3 c. à soupe d'huile à salade ou de beurre
2 c. à thé de curry
2 gros oignons, tranchés
1 gousse d'ail, émincée
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de sucre
¼ tasse d'eau

1. Laver les tomates et les couper en quartiers.

2. Faire chauffer l'huile ou le beurre. Y ajouter le curry et bien mélanger. Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition.

3. Ajouter les tomates à la sauce. Couvrir et faire bouillir à feu moyen, pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait une belle consistance.



Tomates et courges en casserole

TOMATES GRILLÉES

- **4 grosses tomates fermes**
- **1 c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **1 c. à soupe de sucre**
- **4 c. à soupe d'oignons, émincés**
- **2 c. à soupe de persil, émincé**
- **2 c. à soupe de beurre**

1. Couper les tomates en deux horizontalement.

2. Saupoudrer chaque moitié avec le sel, le poivre, le sucre, les oignons et le persil. Mettre sur un gril, une plaque à biscuit ou dans une assiette à tarte.

3. Mettre un dé de beurre sur chaque moitié de tomate. Faire dorer à 5 ou 6 pouces de la source de chaleur, à peu près pendant 10 minutes, ou les faire cuire dans un four à 450°F., pendant 10 minutes également.

TOMATES GRILLÉES, AU CURRY

- **4 tomates, coupées en deux**
- **½ c. à thé de sucre**
- **¼ c. à thé de glutamate de monosodium**
- **2 c. à soupe de beurre, fondu**
- **1 c. à thé de curry**

1. Mettre les tomates coupées dans une assiette à tarte, la partie non coupée touchant le fond.

2. Saupoudrer chaque tomate avec un peu de sucre et un peu de glutamate. Mélanger le beurre et le curry. Verser sur les tomates. Ceci peut se faire à l'avance.

3. Pour servir, griller pendant 4 ou 5 minutes. Ne pas retourner.

TOMATES VERTES GRAND-MÈRE

- **5 à 8 tomates vertes, coupées en tranches épaisses**
- **4 c. à soupe de beurre**
- **4 oignons, coupés en tranches épaisses**
- **3 pommes, pelées et tranchées**
- **1 c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de poivre**
- **1 clou de girofle entier**
- **½ c. à thé de cannelle, moulue**
- **½ c. à thé de moutarde sèche**
- **1 c. à soupe de sucre**
- **½ tasse d'eau**

1. Faire fondre le beurre dans un poêlon. Ajouter les tomates, les oignons et les pommes. Ajouter ensuite le reste des ingrédients excepté l'eau. Bien mélanger. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes.

2. Ajouter ½ tasse d'eau et laisser cuire le tout à peu près pendant 1 heure, ou jusqu'à l'obtention d'une bouillie assez épaisse.

TOMATES VERTES PANÉES

- **6 tomates vertes**
- **1 tasse de lait**
- **1 tasse de farine**
- **1 c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **1 c. à soupe de cassonade ou de sucre d'érable, râpé**
- **3 c. à soupe de beurre**
- **3 c. à soupe de graisse végétale**

1. Laver les tomates et les couper en tranches d'½ pouce d'épaisseur chacune.

2. Mélanger la farine, le sel, le poivre, la cassonade ou le sucre d'érable.

3. Tremper chaque tranche de tomate dans le lait et ensuite dans la farine.

4. Faire chauffer le beurre avec la graisse végétale, y faire dorer les tranches de tomates, à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, tendres et dorées. Servir aussitôt prêtes.



Pommes de terre

PRÉPARATION

A moins que les pommes de terre soient très vieilles et décolorées, il est préférable de les faire cuire avec leur pelure, ou seulement en enlevant une partie de la pelure sur la partie centrale de la pomme de terre. Bien les brosser. Rincer deux ou trois fois.

MÉTHODE DE CUISSON TYPE

Mettre les pommes de terre dans une casserole. Recouvrir d'eau bouillante. Ajouter 1 cuillerée à thé de gros sel par pinte d'eau. Couvrir et faire bouillir rapidement jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, pendant à peu près 20 minutes pour les pommes de terre moyennes et 30 minutes pour les grosses. Egoutter l'eau. Remettre au feu pour assécher. Peler.

DANS LA MARMITE À PRESSION

Ne jamais peler les pommes de terre. On peut toutefois enlever une partie de la pelure sur la partie centrale de la pomme de terre. Placer les pommes de terres sur la claie (mettre des pommes de terre d'égale grosseur ou couper en deux celles qui sont trop grosses). Verser assez d'eau bouillante pour arriver à la hauteur de la claie. Fermer la marmite. Monter la pression et faire cuire pendant 8 minutes les petites pommes de terre, 10 minutes les moyennes et de 12 à 15 minutes les grosses. Réduire vivement la pression. Ouvrir la marmite. Enlever l'eau et la claie. Faire sécher pendant quelques instants. Peler.

QUELQUES NOTES SUR LES POMMES DE TERRE

— La pelure enlevée des pommes de terre doit être aussi mince que possible. Non pelées, elles ont beaucoup plus de saveur.

— L'eau de cuisson des pommes de terre pelées peut servir pour la soupe, les ragoûts et les sauces blanches.

— Les pommes de terre doivent être lavées, pelées si désiré et séjourner le moins longtemps possible dans l'eau, exception faite pour les pommes de terre d'hiver qui ont perdu par évaporation une partie de leur humidité naturelle.

— Lorsque les pommes de terre d'hiver ont amolli, les faire tremper pendant 12 heures à l'eau froide salée. Elles font alors d'excellentes frites.

— Il ne faut gratter les pommes de terre nouvelles que si la peau s'enlève facilement. Si elles sont arrachées depuis trop longtemps, elles se grattent mal et il est alors préférable de les peler.

— Puisque le temps de cuisson des pommes de terre dépend de leur grosseur, il est important de choisir les pommes de terre à bouillir de même grosseur ou de faire des quartiers de volume égal.



Pommes de terre nature avec persil

— Retirer les pommes de terre bouillies de l'eau dès que le couteau (non la fourchette) montre que la cuisson est suffisante.

— On fait bouillir rapidement, sans couvrir, les pommes de terre nouvelles, parce que les cellules de leur surface sont serrées, alors que les cœurs ont une texture ferme et dure. L'ébullition rapide permet à la chaleur de mieux pénétrer l'amidon intérieur.

Par contre, dans les vieilles pommes de terre, les cellules de surface se sont élargies. Aussi, si on les fait bouillir trop vite, la cellulose se brise, le féculent éclate et la pomme de terre tombe en morceaux. Il faut donc la recouvrir d'eau bouillante, saler avec le gros sel, couvrir et la faire mijoter à feu moyen.

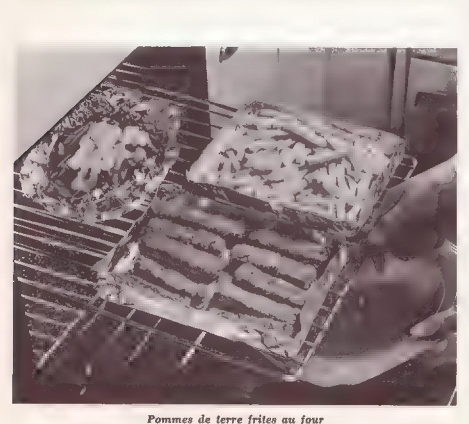
— Toujours utiliser du gros sel pour saler les pommes de terre, car le sel fin ne pénètre pas la pelure.

— Les pommes de terre cuites avec la pelure se gardent très bien deux ou trois jours. On peut même les réchauffer après les avoir pelées, en les jetant dans de l'eau bouillante salée, pour 2 ou 3 minutes. Les égoutter et les assécher.

Lorsqu'elles sont cuites sans pelure, on ne peut les réchauffer de cette façon, car elles prennent tout de suite un mauvais goût.

— Pour faire « fleurir » les pommes de terre cuites, voici ce qu'il faut faire. Après les avoir cuites et égouttées, remettre dans la casserole, placer celle-ci à feu moyen et laisser chauffer pendant ½ minute, sans couvrir. Secouer alors la casserole deux ou trois fois, ce qui fait « fleurir » ou assécher les pommes de terre.

Il faut toutefois éviter de trop secouer la casserole, car les pommes de terre tomberaient en morceaux.



Pommes de terre frites au four

POMMES DE TERRE AUX POIS VERTS

1 pomme de terre par personne
3 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de farine
2 tasses de lait
½ tasse de crème
1 boîte de pois verts congelés
1 c. à thé de sel
1 pincée de thym
2 c. à soupe de beurre

1. Faire bouillir les pommes de terre (ceci peut se faire la veille).

2. Faire une sauce blanche avec les 3 c. à soupe de beurre, la farine, le lait et la crème. Lorsque la sauce est lisse et crémeuse, y ajouter les pommes de terre cuites et refroidies, coupées en cubes d'un pouce. Ajouter en même temps une boîte de pois verts congelés, le sel, le thym et les 2 c. à soupe de beurre. Laisser cuire le tout à feu lent jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien chaudes et les pois verts cuits, ce qui prendra de 15 à 20 minutes.

3. Des pois verts en boîte peuvent être utilisés, mais les pois verts congelés donnent beaucoup plus de couleur à la sauce.

POMMES DE TERRE FRITES

1. Laver et peler 6 pommes de terre moyennes. Couper en longueur, en bâtonnets de ½ pouce d'épaisseur. Faire tremper pendant 30 minutes à l'eau froide salée.

2. Faire chauffer 1½ pinte d'huile à salade dans une casserole de 3 pintes, à 390°F. ou jusqu'à ce qu'un cube de pain d'un pouce y dore en 25 secondes.

3. Pendant ce temps, égoutter les pommes de terre et bien les assécher dans une serviette.

4. Placer les pommes de terre dans le panier à friture (éviter de trop remplir le panier). Faire frire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées, pendant à peu près 7 minutes. Egoutter sur papier absorbant.

5. Garder au chaud pendant la cuisson des autres pommes de terre. Saler avant de servir.

POMMES DE TERRE FRITES AU FOUR

1. Laver, peler et tailler les pommes de terre. Faire tremper pendant 30 minutes à l'eau froide salée.

2. Faire chauffer pendant 5 minutes dans la partie du four utilisée pour griller les viandes ou faire cuire sous la flamme directe.

3. Egoutter les pommes de terre et bien les assécher dans une serviette.

4. Les placer dans une lèchefrite peu profonde, sans le gril. Pour 4 pommes de terre moyennes, ajouter ¼ de tasse d'huile à salade et bien mélanger.

5. Faire griller à 3 pouces de la chaleur, de 15 à 20 minutes, en brassant plusieurs fois. Saler au goût lorsqu'elles sont dorées.

POMMES DE TERRE CHIPS

1. Peler de grosses pommes de terre et les trancher aussi mince que possible. On peut utiliser un appareil spécial ou un couteau à légumes. La meilleure épaisseur vous donne de 18 à 24 tranches au pouce.

2. Faire tremper les tranches de pommes de terre pendant 1 heure dans de l'eau glacée en quantité suffisante pour bien les recouvrir. Ajouter 2 cuillerées à soupe de vinaigre blanc (quelle que soit la quantité d'eau).

3. Egoutter et étendre sur un linge pour bien assécher.

4. Faire chauffer 2 livres de graisse végétale ou 1 pinte d'huile à salade à 360°F. au thermomètre à friture.

5. Verser les chips de pommes de terre dans la graisse chaude de manière à ne pas remplir plus d'un tiers de votre casserole. Laisser dorer en soulevant avec une écumoire une ou deux fois.

6. Egoutter sur papier absorbant, saler au goût.

7. Pour les conserver fraîches, mettre les chips bien refroidies dans une boîte de métal tapissée de papier ciré. Bien couvrir et conserver au frais.



Pommes de terre chips pour accompagner le poisson

POMMES DE TERRE CUITES, FRITES

- 4 pommes de terre bouillies avec pelure
- 1 chopine d'huile à salade
- 1 oignon, émincé
- 1 c. à thé de beurre
- Sel et poivre au goût

1. Faire bouillir les pommes de terre, non pelées, mais bien brossées. Egoutter, assécher pendant quelques instants et laisser refroidir. Réfrigérer de 1 à 2 heures ou plus.

2. Pour les faire frire, les peler et les râper sur une râpe à gros trous.

3. Faire chauffer l'huile (400°F. au thermomètre). Y verser les pommes de terre râpées et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Egoutter sur un papier brun et saler au goût.

4. Faire frire l'oignon dans le beurre, ajouter les pommes de terre et bien mélanger les deux.

Pour varier, servir avec un bol de fromage râpé.

POMMES DE TERRE RÔTIES AU GRAS DE BACON

- 2 pommes de terre par personne
- ½ tasse de gras de bacon*
- Sel et poivre au goût

1. Peler les pommes de terre et les trancher aussi mince que possible. Faire tremper pendant 2 heures dans un bol d'eau glacée. Egoutter et bien assécher.

2. Faire chauffer le gras de bacon dans un grand poêlon ayant un bon couvercle. Mettre dans le gras la moitié des pommes de terre, saler et poivrer. Ajouter le reste des pommes de terre, saler et poivrer encore une fois. Couvrir et faire cuire à feu lent, pendant à peu près 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres sous la pointe d'un couteau piqué à l'intérieur. Le fond sera alors croûté et doré. Avec une spatule assez large, retourner d'un seul coup comme une crêpe. Glisser un peu de gras de bacon dans le fond du poêlon et faire dorer l'autre côté des pommes de terre de la même manière.

3. Pour servir, glisser la galette dorée sur une grande assiette chaude. Saupoudrer de persil ou de ciboulette, ou d'oignon frits.

*On peut remplacer le gras de bacon par du gras fondu de rognons d'agneau ou de veau.

POMMES DE TERRE BRUNES DU QUÉBEC

Cette façon de faire cuire les pommes de terre, donnera une pomme de terre brune, tout comme celles qui sont rôties autour du veau en casserole ou du rôti de bœuf.

Utiliser de préférence de petites pommes de terre.

Faire chauffer 2 ou 3 cuillerées de graisse végétale, d'huile ou de beurre dans un poêlon de fonte ordinaire ou émaillée.

Y placer les pommes de terre, les unes à côté des autres. Les faire dorer de tous côtés à feu lent.

Couvrir et continuer à faire cuire pendant une dizaine de minutes. De temps en temps, secouer le poêlon, sans toutefois le découvrir.

Servir aussitôt cuites.

POMMES DE TERRE CUITES AU FOUR

Laver, brosser et assécher des pommes de terre de grosseur uniforme.

Frotter chaque pomme de terre avec un petit morceau de gras ou la rouler entre vos mains enduites de gras. Rouler ensuite dans du gros sel.

Cette préparation donnera une pelure tendre à la pomme de terre.

Si vous préférez une pelure croquante, ne pas badigeonner de gras et faire 5 ou 6 incisions avec la pointe d'un couteau dans chaque pomme de terre.

Faire cuire dans un four à 425°F., de 40 à 60 minutes selon la grosseur des pommes de terre.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, piquer chaque pomme de terre avec la pointe d'un couteau pour faire sortir le surplus de vapeur qui rend la pomme de terre humide.

Aussitôt cuite, servir, car une pomme de terre cuite au four perd sa saveur quand elle attend.

POMMES DE TERRE ENVELOPPÉES

Brosser les pommes de terre, les graisser et les piquer avec la pointe d'un couteau tel qu'indiqué ci-haut.

Mettre sur un carré de papier d'aluminium et bien les envelopper. Faire cuire dans un four à 425°F., de 50 à 80 minutes.

Cette méthode de cuisson donne une pomme de terre plus humide et qui a une saveur différente.

Elles peuvent attendre de 10 à 15 minutes avant d'être servies.

POMMES DE TERRE FARCIES AUX HERBES

4 pommes de terre, cuites au four
3 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de crème sure
1 pincée de thym
1 pincée de sarriette
Persil et ciboulette, au goût
Sel et poivre, au goût

1. Faire cuire les pommes de terre au four, selon la méthode que vous préférez. Aussitôt cuites, les séparer en deux et les évider dans un bol.

2. Faire chauffer ensemble le reste des ingrédients. Verser sur les pommes de terre et battre jusqu'à l'obtention d'une belle purée.

3. Remettre cette purée dans les coquilles, formées par les moitiés de pommes de terre évidées. Saupoudrer le dessus de paprika ou de fromage râpé.

Pour servir, faire chauffer dans un four à 400°F. de 10 à 15 minutes.

POMMES DE TERRE EN PURÉE

Pour faire une bonne purée de pommes de terre, il faut un certain tour de main.

La recette vous donnera la ligne à suivre, mais pour qu'elle soit parfaite, vous devrez utiliser votre goût et votre doigté culinaire, parce que chaque variété de pommes de terre cuit différemment et absorbe plus ou moins de liquide.

Une purée parfaite doit se faire avec des pommes de terre d'hiver, des grosses et des moyennes de préférence.

Les peler et les couper d'égale grosseur. Faire bouillir à feu moyen, en évitant de trop les laisser cuire. Egoutter et assécher pendant quelques instants à feu vif.

Piler ou passer dans un pressoir perforé ou battre au malaxeur électrique à vitesse lente. Ajouter un peu de beurre, du sel, du poivre, de la sarriette, du persil ou de la ciboulette et une bonne tasse de crème sure (type commercial) pour 8 à 10 pommes de terre. Battre fortement jusqu'à ce que la purée soit blanche et légère.

On peut remplacer la crème sure par de la crème ou du lait, mais la purée ne sera pas aussi fine, ni aussi crémeuse.

Servir sans délai et éviter de faire chauffer au four, pour ne pas enlever de finesse à la purée.

Une bonne façon de la garder chaude est de placer la casserole, couverte, dans un poêlon électrique chaud, contenant 1 tasse d'eau.



Pomme de terre cuite au four

POMMES DE TERRE PROVENÇALES

4 à 5 tasses de pommes de terre crues, tranchées mince
Tomates en boîte (24 onces)
1 petit oignon, haché mince
1 c. à soupe de sucre
½ c. à thé de sarriette ou de basilic
1 c. à soupe de catsup
1 c. à thé de sel
¼ tasse de chapelure
1 c. à soupe de beurre

1. Verser dans un bol les tomates, le sucre, l'oignon haché, la sarriette ou le basilic, le sel et le catsup. Bien mélanger le tout.

2. Verser ce mélange sur les pommes de terre tranchées mince. Bien brasser.

3. Placer dans un plat à gratin beurré. Recouvrir avec la chapelure et quelques dés de beurre. Faire cuire pendant 1 heure dans un four à 375°F.

POMMES DE TERRE LOULOU

6 à 8 pommes de terre bouillies
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
1½ c. à thé de zeste de citron
1 c. à soupe de persil
1 c. à soupe de ciboulette
⅛ c. à thé de muscade
3 c. à soupe de jus de citron
Sel et poivre, au goût

1. Brosser les pommes de terre et les faire bouillir suivant la méthode de cuisson type. Les peler et les mettre entières dans un plat.

2. Faire fondre le beurre dans un poêlon, ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger.

3. Verser ce beurre très chaud mais non bruni, sur les pommes de terre. Servir.

POMMES DE TERRE À L'ANGLAISE

6 pommes de terre
3 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de menthe, hachée
1 c. à thé de vinaigre

1. Brosser les pommes de terre, les faire bouillir suivant la méthode de cuisson type. Egoutter, bien assécher. Peler les pommes de terre, les placer dans un légumier chaud.

2. Faire fondre le beurre dans un poêlon, ajouter le reste des ingrédients. Laisser chauffer pendant quelques instants. Verser cette sauce sur les pommes de terre. Servir.

POMMES DE TERRE À L'ESTRAGON

3 pommes de terre crues, coupées en dés
½ tasse de crème
½ tasse de lait
1 c. à soupe de beurre
1 c. à thé d'estragon
Sel et poivre, au goût

1. Mettre les pommes de terre crues, coupées en dés, dans un bain-marie avec le reste des ingrédients.

2. Couvrir et faire mijoter pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites et qu'elles aient absorbé le liquide.



Pommes de terre friquet

POMMES DE TERRE FRIQUET

- 4 à 6 pommes de terre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, émincé
- 1 c. à thé de beurre
- 1 c. à thé d'eau
- 2 c. à thé de persil, émincé

1. Laver et peler les pommes de terre. Les tailler en gros dés.

2. Faire chauffer l'huile dans un poêlon, ajouter les pommes de terre. Faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et tendres en les brassant assez souvent. La cuisson prend à peu près 35 minutes.

3. Faire fondre le beurre dans un poêlon, ajouter l'oignon, l'eau et le persil. Faire dorer légèrement.

4. Bien mélanger cette sauce avec les pommes de terre et servir très chaud.



Pommes de terre en escalopes

CRÊPES DE POMMES DE TERRE

- 3 pommes de terre
- 2 œufs, battus
- 1 petit oignon, râpé
- 1 c. à soupe de farine
- 1 biscuit soda, écrasé
- 4 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre, au goût

1. Laver et peler les pommes de terre. Les râper. Il est préférable de râper les pommes de terre au-dessus d'un plat rempli d'eau, afin de les empêcher de jaunir. Bien égoutter, en les tordant dans un linge.

2. Mettre dans un plat avec les œufs, l'oignon, la farine, le biscuit soda, du sel et du poivre au goût. Bien mélanger.

3. Faire fondre le beurre dans un poêlon, verser par cuillerées le mélange dans ce beurre. Laisser dorer d'un côté pendant à peu près 4 minutes, retourner pour dorer de l'autre côté et servir.

Les animaux se repaissent, l'homme mange ; l'homme d'esprit seul sait manger.

Brillat-Savarin.

POMMES DE TERRE VERT PRÉ

(dans la marmite à pression)

- 6 pommes de terre
- 1 petit oignon, tranché mince
- 1 boîte d'épinards, non égouttés
- ¼ tasse de lait
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 2 c. à soupe de beurre

1. Mettre sur la claie de la marmite les pommes de terre pelées et tranchées ainsi que le reste des ingrédients.

2. Fermer la marmite, monter la pression. Faire cuire pendant 5 minutes. Réduire vivement la pression. Battre les pommes de terre en purée, vérifier l'assaisonnement et servir.

3. Pour les faire cuire dans une casserole, procéder de la même façon. Les laisser cuire pendant 25 minutes à feu très lent.

PURÉE DE POMMES DE TERRE À L'ANGLAISE

- 8 pommes de terre
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de beurre
- ¼ c. à thé de graines de céleri
- ½ tasse de crème fraîche ou sure
- Sel, poivre et paprika, au goût

1. Faire bouillir les pommes de terre selon la méthode de cuisson type. Les peler, les écraser, mettre en purée.

2. Faire chauffer l'huile d'olive dans un poêlon, y faire frire l'ail. Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger.

3. Ajouter aux pommes de terre en purée et bien mélanger.

PELURES DE POMMES DE TERRE CROQUANTES

Bien brosser les pommes de terre et les peler en gardant les pelures un peu plus épaisses qu'à l'habitude.

Beurrer ou graisser chaque pelure, comme on tartinerait une tranche de pain. Saler et poivrer légèrement.

Placer les pelures sur une plaque à biscuits. Faire cuire de 30 à 40 minutes dans un four à 375°F.

Economique et délicieux, fait même un excellent petit rien pour accompagner l'apéritif.

POMMES DE TERRE BOULANGÈRES

- 4 pommes de terre
- 4 oignons
- 3 c. à soupe d'huile à salade
- 1 tasse de consommé
- Sel et poivre, au goût

1. Trancher très mince les pommes de terre et les oignons crus.

2. Faire chauffer l'huile dans un poêlon, y faire légèrement dorer les oignons.

3. Ajouter les pommes de terre, bien mélanger. Mettre le tout dans un plat de terre allant au four. Saler, poivrer au goût et recouvrir de consommé. Couvrir et faire cuire pendant 1 heure dans un four à 375°F.

POMMES DE TERRE EN ESCALOPES

- 4 pommes de terre moyennes
- 3 c. à soupe de farine
- 2 à 4 c. à soupe de beurre
- 3 tasses de lait
- Sel et poivre, au goût

1. Peler les pommes de terre et les trancher mince.

2. Mettre la moitié des tranches dans un plat. Saler, poivrer et saupoudrer avec la moitié de la farine. Ajouter le reste des pommes de terre, saler, poivrer et saupoudrer avec le reste de la farine.

3. Verser le lait sur le tout. Couvrir et faire cuire pendant 25 minutes, dans un four à 375°F. Découvrir et faire cuire encore de 20 à 25 minutes.

4. Pour varier ce plat, ajouter au goût 2 cuillerées à soupe d'oignons émincés, ½ tasse de ciboulette émincée ou ½ cuillerée à thé de sarriette.

On peut aussi faire gratiner ces pommes de terre en recouvrant le dessus avec 1 tasse de fromage râpé et quelques dés de beurre.

POMMES DE TERRE MOULÉES

- 3 tasses de pommes de terre crues, râpées
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de farine
- 2 tasses de lait
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 1 échalote, émincée

1. Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait. Saler et poivrer.

2. Ajouter les pommes de terre et l'échalote à la sauce, bien mélanger.

3. Verser dans un plat beurré. Garnir de quelques dés de beurre. Faire cuire dans un four à 300°F. de 3 à 4 heures ou jusqu'à ce que le dessus ait l'apparence d'un caramel bien glacé et bien doré.

Table des matières — Pages 353 à 440

Page

Les pommes de terre — Recettes (suite) 355

Les légumes secs 357

Recettes . 357

Les fèves au lard 358

Le cassoulet . . . 362

La semoule de blé . 363

Recettes 363

Les poissons et les crustacés 367

La cuisson du poisson . . . 369

Recettes 371

Les mollusques et les crustacés 395

Recettes 397

Le mélangeur, mixer ou « blender » électrique 403

Le rôle des vitesses 404

Recettes 406

Les sauces chaudes et froides 414

Recettes 414

La sauce béchamel . . 415

La sauce brune de base . 417

Les sauces pour le poisson 421

Les beurres d'assaisonnement 424

Les vinaigrettes 427

Recettes . . . 428

Les vinaigrettes pour les fruits 429

Les mayonnaises . 431

Recettes 431

Les mayonnaises cuites 432

Les fines herbes, les graines aromatiques et les épices 435

Les fines herbes 435

Les graines aromatiques 439



GALETTES DE POMMES DE TERRE

- 4 grosses pommes de terre
- 1 œuf
- 1 tasse de farine tout-usage
- Sel et muscade, au goût
- ½ tasse de chapelure
- 2 c. à soupe de beurre

1. Faire bouillir les pommes de terre non pelées. Egoutter, peler et écraser en purée.

2. A cette purée, ajouter l'œuf légèrement battu, la farine, le sel et la muscade, au goût. Renverser sur une planche légèrement enfarinée et pétrir jusqu'à l'obtention d'une belle pâte. Aplatir avec les mains pour en faire des galettes d'un demi-pouce d'épaisseur. Découper à l'emporte-pièce.

3. Rouler dans la chapelure et faire dorer au beurre à feu moyen.

4. On peut aussi faire bouillir les galettes à l'eau bouillante salée, pendant 15 minutes, à couvert et les servir avec du beurre fondu.

GALETTES DE POMMES DE TERRE À LA LEVURE

- 4 pommes de terre moyennes
- 2 c. à soupe de gras de votre choix
- ½ c. à thé de sel
- 1 œuf, légèrement battu
- 1¼ tasse de lait chaud
- 1 enveloppe de levure sèche active
- ¼ tasse d'eau de cuisson des pommes de terre tiède
- 1 c. à soupe de sucre
- 2 à 3 tasses de farine tout-usage

1. Faire bouillir les pommes de terre non pelées. Egoutter, les peler et les écraser en purée.

2. Ajouter à cette purée le gras et le sel. Brasser jusqu'à ce que le gras soit bien mélangé. Lorsque le tout est tiède, ajouter l'œuf.

3. Faire fondre le sucre dans l'eau tiède. Ajouter la levure et laisser travailler pendant 10 minutes. Bien brasser et ajouter au mélange des pommes de terre, ainsi que le lait.

4. Brasser et ajouter la farine en quantité suffisante pour obtenir la consistance d'une pâte à pain. Mettre dans un plat, couvrir et laisser lever au double de son volume. Ceci prend de 2½ à 3 heures.

5. Faire dégonfler et abaisser la pâte de ¼ à ½ pouce d'épaisseur. Couper en rondelles. Placer sur une plaque à biscuits graissée. Laisser encore une fois les galettes lever au double de leur volume. Faire cuire de 12 à 15 minutes dans un four à 400°F. Servir aussitôt cuites.

FRICASSÉE DE POMMES DE TERRE

- 6 pommes de terre, pelées et coupées en dés
- ½ tasse de gras de votre choix
- 4 oignons, coupés en rondelles
- ½ tasse de feuilles de céleri
- 2 c. à soupe de persil
- 1 c. à thé de sarriette
- Sel et poivre, au goût
- Eau chaude pour couvrir

1. Faire fondre le gras dans un poêlon. Y ajouter les oignons et brasser à feu vif, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter les autres ingrédients, excepté l'eau chaude.

2. Bien brasser le tout et ajouter assez d'eau chaude pour juste couvrir les pommes de terre. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Découvrir, écraser quelques pommes de terre avec une fourchette, juste assez pour donner une texture crémeuse à la sauce.

3. Vérifier l'assaisonnement et servir.

Cette fricassée se réchauffe très bien.

GALETTES DE POMMES DE TERRE À L'IRLANDAISE

- 1 tasse de pommes de terre crues, râpées
- 2 c. à thé de jus de citron
- 1 tasse de farine tout usage
- 1 tasse de pommes de terre cuites, écrasées
- 1 c. à thé de sel
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 œuf, légèrement battu
- 1 tasse de lait sur ou de babeurre
- ¼ tasse de beurre, fondu

1. Mélanger le jus de citron et les pommes de terre crues râpées. Mettre dans un coton à fromage et tordre le linge jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide qui s'en échappe.

2. Mélanger la farine et les pommes de terre cuites écrasées. Ajouter les pommes de terre râpées, le sel et la poudre à pâte, ainsi que l'œuf et le lait sur. Battre fortement le tout pour obtenir un mélange parfait.

3. Faire chauffer un poêlon de fonte, le beurrer légèrement avec un peu du beurre fondu. Verser dans le poêlon chaud, pour chaque galette, 1 cuillerée à soupe du mélange.

Faire cuire pendant 3 minutes de chaque côté à feu moyen. Servir chaudes, légèrement beurrées, avec du miel, de la marmelade ou de la cassonade, comme dessert.

On peut également les utiliser nature, comme légume.

POMMES DE TERRE DUCHESSE

- **4 à 6 pommes de terre**
- **3 c. à soupe de beurre**
- **2 jaunes d'œufs**
- **2 c. à soupe de crème**
- **1 c. à thé de sel**
- **1 pincée de muscade**
- **Poivre, au goût**

1. Faire bouillir les pommes de terre, les égoutter et les assécher.

2. Ajouter le beurre aux pommes de terre. Replacer dans la casserole et écraser en purée. Ajouter les jaunes d'œufs, la crème, le sel, la muscade et le poivre. Battre pour mettre en crème.

3. Placer la purée dans un plat. Faire cuire dans un four à 400°F. à peu près de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE À LA VIENNOISE

- **1 tasse de pommes de terre, écrasées**
- **1 œuf, battu**
- **1 c. à soupe de beurre, fondu**
- **½ c. à thé de sel**
- **3½ à 4 tasses de farine**
- **3½ c. à thé de poudre à pâte**
- **1 tasse de lait**

1. Ajouter l'œuf aux pommes de terre et bien mélanger. Ajouter le beurre fondu et le sel.

2. Tamiser la farine avec la poudre à pâte. Ajouter graduellement aux pommes de terre en alternant avec le lait jusqu'à ce que la pâte soit assez ferme pour se travailler. Pétrir comme la pâte à pain pendant 2 minutes.

3. En prendre une boule de la grosseur d'un petit œuf et rouler entre les mains pour former en saucisse, de l'épaisseur et de la longueur d'un doigt.

4. Faire chauffer assez d'huile ou de graisse végétale pour en avoir 3 pouces d'épaisseur. Y faire dorer les saucisses de pommes de terre. Egoutter sur un papier absorbant et servir.

POMMES DE TERRE À LA LYONNAISE

- **5 pommes de terre**
- **5 c. à soupe de beurre ou moitié beurre moitié huile**
- **1 tasse d'oignons, tranchés mince**
- **1 c. à thé de sel**
- **1 pincée de poivre**
- **Persil, émincé**

1. Faire bouillir les pommes de terre non pelées. Egoutter, peler et couper en tranches.

2. Faire fondre 2 cuillerées à soupe de beurre dans un poêlon, y faire dorer les oignons à feu moyen. Les retirer du poêlon. Faire chauffer le reste du beurre. Ajouter les pommes de terre et les faire dorer à feu moyen. Ajouter les oignons, saler et poivrer et faire chauffer ensemble à feu lent pendant 3 minutes. Saupoudrer de persil et servir.

POMMES DE TERRE RÉCHAUFFÉES

- **3 tasses de pommes de terre, cuites**
- **3 c. à soupe de farine**
- **¼ tasse de lait**
- **1 c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **1 oignon, émincé**
- **3 c. à soupe d'huile à salade ou de gras de bacon**

1. Couper les pommes de terre en petits morceaux. Les mélanger avec la farine et le lait. Saler et poivrer.

2. Faire chauffer l'huile à salade ou le gras de bacon dans un poêlon de 9 pouces, y verser le mélange des pommes de terre et faire cuire à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Continuer à cuire, en brassant souvent, jusqu'à ce que le tout ait une belle texture. Servir.

COMMENT FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE AUTOUR D'UN RÔTI

Peler les pommes de terre, les mettre dans un bol et les saler.

Ebouillanter et laisser tremper pendant 1 heure. Egoutter, bien essuyer et placer autour du rôti, 40 à 50 minutes environ avant que le rôti ou le poulet soit cuit.

Retourner les pommes de terre dans la graisse de la lèchefrite une ou deux fois pendant la cuisson.

Vous trouverez plusieurs recettes de salades de pommes de terre au chapitre des salades.

LES LÉGUMES SECS

LES GOURGANES DU LAC SAINT-JEAN

Plante potagère dont l'espèce la plus connue est la grosse fève des marais, qui est originaire de la Perse et de l'Afrique. La fève gourgane n'est utilisée en cuisine que dans les pays d'Amérique. Les plus fines et les meilleures se trouvent dans le district du Lac Saint-Jean. En France, on trouve le coco breton qui ressemble beaucoup à nos gourganes, mais la fève même est plus petite et plus tendre.

On peut en faire un plat très savoureux en procédant de la façon suivante :

— écosser les fèves et enlever leur mince pelure.

— les faire cuire à l'eau bouillante, saler et aromatiser à la sarriette.

— égoutter et servir en les recouvrant d'oignons frits avec quelques petites tranches de lard salé.

LES LENTILLES

Plante de la famille des légumineuses, originaire d'Asie Centrale. C'est le légume le plus riche en azote. Une demi-tasse de lentilles équivaut à deux tranches de pain ou ¼ de livre de viande.

Les lentilles doivent être mises à tremper de 2 à 8 heures avant d'être cuites.

LENTILLES AU MAIGRE

Lentilles
1 gros oignon
2 clous de girofle
1 carotte, coupée en gros quartiers
1 gousse d'ail
½ c. à thé de sarriette
½ c. à thé de basilic
Sel et poivre, au goût

1. Mettre les lentilles dans une casserole profonde, les couvrir amplement d'eau froide. Porter doucement à ébullition. Enlever avec soin l'écume qui se forme sur le dessus.

2. Saler et poivrer au goût, ajouter l'oignon piqué des clous de girofle, la carotte, l'ail, la sarriette et le basilic.

3. Couvrir et faire cuire à petite ébullition, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, de 1 à 1½ heure.

LENTILLES AU GRAS

Ajouter un morceau de lard salé ou un os de jambon, après avoir écumé.

Les lentilles au maigre et les lentilles au gras se servent comme légume.

LENTILLES AUX FRUITS

1½ tasse de lentilles brunes
1¾ lb de porc dans l'épaule
1 oignon, haché
2 gousses d'ail, émincées
4 tomates, pelées et hachées
4 tasses d'eau
3 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 c. à thé de coriandre
2 bananes, pelées et coupées en morceaux d'1 pouce
6 tranches d'ananas frais



Lentilles aux fruits

1. Couper le porc en petits morceaux. Le mettre dans une casserole avec juste assez d'eau froide pour le recouvrir. Faire mijoter jusqu'à ce que l'eau soit évaporée et que le porc commence à brunir, ce qui prend à peu près 1 heure.

2. Ajouter au porc les oignons et l'ail. Faire dorer à feu moyen. Ajouter les tomates et laisser mijoter à feu lent, jusqu'à ce que la viande soit tendre et que le reste ait la consistance d'une sauce.

3. Pendant que le porc et les légumes cuisent, faire cuire les lentilles, de 40 à 50 minutes, dans les 4 tasses d'eau. Ne pas les égoutter. Ajouter au mélange du porc, ainsi que le sel, le poivre et les grains de coriandre écrasés. Faire mijoter pendant 30 minutes, en brassant quelquefois, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et que le tout ait belle consistance.

4. Cinq minutes avant de servir, ajouter les morceaux d'ananas et les bananes. Faire cuire juste assez longtemps pour faire chauffer les fruits. Servir.

LENTILLES FROIDES À L'INDIENNE

1½ tasse de lentilles
4 oignons, émincés
4 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de curry
2 tasses de consommé
2 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre
1 c. à soupe de jus de citron
½ tasse de crème sure

1. Laisser tremper les lentilles dans 3 tasses d'eau froide, pendant 12 heures. Le lendemain, faire cuire les lentilles dans l'eau où elles ont trempé, jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais un peu fermes. Les égoutter.

2. Faire dorer les oignons dans le beurre. Ajouter le curry et laisser mijoter à feu lent, pendant 20 minutes, en brassant très souvent. Ajouter le consommé, le sel, le poivre et les lentilles. Couvrir et laisser mijoter à feu très lent pendant 2 heures. Les lentilles restent entières, mais le liquide a la consistance d'une sauce épaisse. Bien refroidir au réfrigérateur.

3. Pour servir, ajouter le jus de citron et la crème. Brasser avec une fourchette. On peut aussi servir ces lentilles chaudes sans la crème.

SALADE DE LENTILLES

1½ tasse de lentilles
3 tasses d'eau froide
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de sarriette
1 tasse de céleri, coupé en dés
1 oignon, émincé
¼ de tasse de chutney, ou de sauce chili
½ tasse de vinaigrette aux fines herbes

1. Faire tremper les lentilles dans l'eau froide pendant 12 heures. Le lendemain, les cuire dans l'eau où elles ont trempé, avec le sel et la sarriette, jusqu'à ce qu'elles soient tendres sans être trop cuites. Les égoutter et les refroidir (non réfrigérer).

2. Mélanger le reste des ingrédients, ajouter aux lentilles refroidies. Laisser mariner de 2 à 3 heures avant de servir. Saupoudrer de persil ou de ciboulette émincée.

LES FÈVES

FÈVES AU LARD DU QUÉBEC

4 tasses de fèves sèches
3 pintes d'eau froide
½ à 1 lb de lard gras salé
1 gros oignon pelé entier
Moutarde sèche
½ à 1 tasse de mélasse
1 c. à soupe de gros sel

1. Trier, laver et faire tremper les fèves pendant 12 heures à l'eau froide. Ne pas les égoutter.

2. Porter à ébullition, laisser bouillir pendant ½ heure.

3. Garnir le fond d'un pot de terre de minces tranches de lard gras salé. Verser les fèves et leur eau dans le pot. Enfouir au milieu des fèves l'oignon roulé dans la moutarde sèche. Verser la mélasse sur le tout. Recouvrir copieusement de tranches de lard et ajouter de l'eau chaude jusqu'à ce qu'elle affleure. Saler, couvrir.

4. Faire cuire de 4 à 6 heures dans un four à 375°F. Une heure avant la fin de la cuisson, découvrir et ajouter un peu d'eau si les fèves semblent trop sèches.

FÈVES AU LARD À L'ANCIENNE

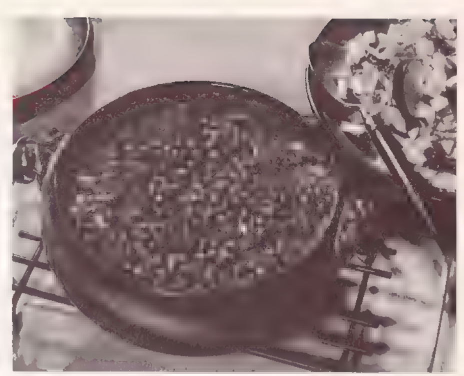
- **4 tasses de fèves sèches**
- **1 à 1½ lb de lard entrelardé salé**
- **1 gros oignon rouge**
- **1 c. à thé de moutarde sèche**
- **2 tasses de cassonade**
- **½ à ⅔ tasse de mélasse**
- **1 c. à thé de gros sel**
- **1 c. à thé de sarriette**
- **Eau chaude**

1. Trier et laver les fèves. Les faire tremper pendant 12 heures dans 3 pintes d'eau froide.

2. Le lendemain matin, les mettre dans une soupière avec l'eau où elles ont trempé. Porter lentement à ébullition. Ensuite, laisser mijoter jusqu'à ce que les peaux des fèves se soulèvent lorsque vous soufflez dessus, ce qui indique que la fève est prête à mettre au four. Ceci peut prendre de 1 à 1½ heure.

3. Frotter un pot à fèves avec un morceau de lard. Verser les fèves et leur eau dans le pot. Enfouir au milieu l'oignon roulé dans la moutarde. Faire des incisions dans le morceau de lard et le mettre sur les fèves.

4. Mélanger la cassonade, la mélasse, la sarriette et le sel. Verser sur le tout. Mélanger légèrement. Couvrir. Faire cuire pendant 8 heures dans un four à 300°F. Une heure avant la fin de la cuisson, découvrir et ajouter un peu d'eau si les fèves sont trop sèches.



Fèves au lard du Québec



Fèves au lard et frankfurters

FÈVES AU LARD DE LA COLONIE

- **1 recette de fèves au lard du Québec**
- **4 pommes non pelées, les cœurs enlevés**
- **1 tasse de sucre d'érable, râpé**
- **½ tasse de beurre**
- **½ tasse de rhum**

1. Avant de mettre les fèves au lard au four, placer les quatre pommes sur le dessus en les tassant le plus possible.

2. Mettre en crème le sucre d'érable et le beurre. En poser une petite cuillerée sur chaque pomme et le reste sur les fèves. Ceci constituera le couvercle du pot, ce qui n'empêche pas d'ajouter de l'eau chaude si les fèves s'assèchent en cours de cuisson.

3. Au moment de servir, verser lentement le rhum sur les pommes caramélisées.

FÈVES EN SALADE

- **1½ tasse de fèves**
- **2 pintes d'eau froide**
- **½ c. à thé de basilic**
- **½ c. à thé de thym**
- **2 c. à thé de gros sel**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **1 bouquet garni***
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **3 c. à soupe de jus de citron**
- **1 oignon, émincé**
- **¼ tasse de persil, émincé**

1. Trier, laver et faire tremper les fèves pendant 12 heures dans l'eau froide. Le lendemain, les mettre dans une soupière avec leur eau. Ajouter le basilic, le thym, le sel, le poivre et le bouquet garni. Faire mijoter jusqu'à ce que les fèves soient tendres, pendant à peu près 2 heures. Bien égoutter et réfrigérer pour bien les refroidir.

2. Mélanger l'huile, le jus de citron, l'oignon et le persil. Ajouter aux fèves une heure avant de servir. Vérifier l'assaisonnement.

3. On prépare les flageolets secs en salade de la même manière.

* Attacher dans un carré de coton à fromage : 2 feuilles de laurier, les feuilles de 3 branches de céleri, les tiges du persil qui restent des têtes émincées, 3 gousses d'ail. Ceci est le bouquet garni que l'on utilise pour toutes les sortes de fèves sèches.

LES POIS CHICHES

POIS CHICHES GRILLÉS COMME DES NOIX

(moitié à l'ail, moitié au gingembre)

- **1 lb de pois chiches (chick peas or Garbanzos)**
- **¼ lb de beurre**
- **1 gousse d'ail, émincée**
- **½ c. à thé de moutarde sèche**
- **1 c. à thé de poudre de chili**
- **2 c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de gingembre moulu**
- **3 c. à thé de sauce de soja**

1. Laver les pois chiches, les recouvrir d'eau froide et les laisser tremper pendant 12 heures. Le lendemain, les porter à ébullition dans l'eau où ils ont trempé et laisser mijoter pendant à peu près 1 heure, ou jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits mais encore un peu fermes. Bien les égoutter.

2. Dans un grand poêlon, faire fondre la moitié du beurre, ajouter l'ail et la moitié des pois chiches. Faire fondre le reste du beurre dans un autre poêlon, ajouter le reste des pois chiches. Faire cuire les deux à feu lent, en retournant souvent, jusqu'à ce que les pois chiches commencent à dorer. Lorsqu'ils sont dorés et croustillants au dehors et tendres à l'intérieur, ils sont cuits.

3. Mélanger dans un grand plat, la moutarde, la poudre de chili et le sel. Ajouter les pois à l'ail et les rouler dans ce mélange, jusqu'à ce qu'ils en soient bien recouverts.

4. Mélanger le gingembre et la sauce soja. Ajouter le contenu du deuxième poêlon de pois chiches et bien mélanger.

5. Ces pois chiches se servent chauds, pour accompagner un cocktail ou on les utilise comme croûtons dans la soupe. On peut les préparer d'avance. Ils se réchauffent au four, étendus sur une plaque à biscuits.

On peut aussi les congeler et les faire réchauffer dans un four chauffé à 500°F. sans qu'ils soient dégelés auparavant.

LES FÈVES ROUGES

FÈVES ROUGES AU FROMAGE

- **2 tasses de fèves rouges**
- **1 boîte (16 onces) de tomates**
- **2 c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **½ c. à thé de marjolaine**

1 c. à thé de moutarde préparée
6 tranches de bacon
1 gros oignon, émincé
1 tasse de fromage fort râpé
1 c. à soupe de beurre

1. Faire tremper les fèves dans 2 pintes d'eau froide, de 3 à 6 heures. Les mettre dans une soupière avec l'eau où elles ont trempé et porter à ébullition. Faire mijoter de 1 à 1½ heure ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2. Les égoutter et ajouter les tomates, la marjolaine, la moutarde, le sel et le poivre.

3. Faire frire le bacon, y faire dorer l'oignon et ajouter aux fèves. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure. S'il est nécessaire d'ajouter un peu de liquide, utiliser l'eau de cuisson.

4. Lorsque les fèves sont prêtes à servir, ajouter le fromage et le beurre. Brasser et servir.

CHILI CON CARNE

1 lb de fèves rouges mexicaines
¼ lb de lard salé, coupé en dés
1 gros oignon, émincé
2 gousses d'ail, émincées
2 c. à soupe de poudre de chili
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de cumin
1 c. à thé d'origan (orégano)
2 boîtes de 6 onces chacune de purée de tomates
1 boîte (8 onces) de sauce aux tomates
4 c. à soupe de beurre
1½ lb d'épaule de porc
1½ lb de bœuf à ragoût
1 c. à soupe de sel
½ c. à thé de poivre

1. Faire mijoter les fèves dans 2 pintes d'eau de 2 à 3 heures, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. On doit éviter de trop les faire cuire.

2. Faire frire le lard salé coupé en dés, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Y faire dorer l'ail et l'oignon. Ajouter la poudre de chili, le sel, le cumin, l'origan, la purée de tomates et la sauce aux tomates. Laisser mijoter le tout de 15 à 20 minutes.

3. Egoutter les fèves, en réservant le liquide. Les ajouter à la sauce aux tomates, avec une tasse de l'eau de cuisson. Faire mijoter à couvert pendant 2 heures.

4. Faire fondre le beurre dans un poêlon de fonte. Ajouter le porc et le bœuf, coupés en cubes d'un pouce. Faire dorer à feu moyen en remuant assez souvent. Saler et poivrer. Ajouter aux fèves pour les dernières 30 minutes de cuisson. Servir.

LES HARICOTS SECS OU FÈVES BLANCHES

HARICOTS SECS À LA BRETONNE

1 lb de haricots blancs
2 pintes d'eau froide
5 branches de persil
Les feuilles de 3 branches de céleri
3 gousses d'ail entières
2 c. à thé de basilic
1 oignon, coupé en deux
1 c. à thé de thym
Sel et poivre, au goût



Chili con carne

3 gros oignons, émincés
2 gousses d'ail, émincées
4 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
1½ tasse de consommé
¼ tasse de purée de tomates

1. Laver les haricots, les recouvrir d'eau froide et les faire tremper pendant 12 heures.

2. Envelopper dans un carré de coton à fromage les feuilles de céleri, les branches de persil, les 3 gousses d'ail entières et le basilic. Mettre les haricots dans une soupière, avec l'eau où ils ont trempé, ajouter le bouquet garni enveloppé, ainsi que l'oignon coupé en deux, le thym, 1 cuillerée à soupe de sel et du poivre au goût. Couvrir et laisser mijoter de 1 à 1½ heure ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres, sans être trop cuits.

3. Pendant ce temps, préparer la sauce. Faire frire les oignons et l'ail émincés dans le beurre. Ajouter la farine et bien mélanger. Ajouter le consommé et la purée de tomates et faire cuire à feu lent, en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Saler et poivrer au goût.

4. Retirer le bouquet garni des haricots cuits. Réserver 1 tasse du liquide de cuisson. Ajouter à la sauce les haricots égouttés. Couvrir et faire mijoter pendant 1 heure. Ajouter de l'eau de cuisson des haricots si la sauce semble trop réduire.

En Bretagne, ces haricots sont la garniture classique du gigot d'agneau rôti. Ils se réchauffent très bien.

CASSOULET

1 canard
2 lbs de haricots blancs
½ lb de lard salé
1 lb de couenne de porc
1 oignon piqué avec 4 clous de girofle
1 c. à soupe de sel
¼ c. à thé de thym
1 tasse de feuilles de céleri, émincées
1½ lb d'épaule de porc
1½ lb d'épaule d'agneau
2 oignons, émincés
2 à 3 gousses d'ail, émincées
1 boîte (6 onces) de purée de tomates
1 saucisson à l'ail d'½ lb
Poivre au goût
Chapelure grossière
Beurre

1. Faire rôtir le canard 20 minutes par livre dans un four à 325°F. Après 40 minutes de cuisson, piquer les cuisses avec une longue aiguille, pour faire sortir le gras et arroser 4 ou 5 fois avec le gras accumulé dans la lèchefrite, pendant le temps de cuisson qui reste. Lorsque le canard est cuit, le couvrir et le réfrigérer. Gratter les résidus accumulés au fond de la lèchefrite et les ajouter au gras. Réfrigérer.

2. Faire tremper les haricots pendant 12 heures dans 3 pintes d'eau froide. Le lendemain, les mettre dans une soupière avec l'eau où ils ont trempé. Ajouter le lard salé coupé en deux morceaux, la couenne roulée et attachée avec une ficelle, l'oignon piqué de clous de girofle, le sel, le thym et les feuilles de céleri. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu lent pendant 1½ heure. Egoutter. Réserver le liquide de cuisson.

3. Faire fondre le gras de canard refroidi. Couper en dés le porc et l'agneau et les faire dorer dans le gras chaud, à feu vif. Ajouter l'oignon et l'ail émincés, les faire dorer. Egoutter l'excès de gras. Ajouter la purée de tomates et 1 tasse du liquide de cuisson des haricots. Faire mijoter pendant 1 heure ou jusqu'à ce que les viandes soient tendres. S'il est nécessaire d'ajouter du liquide, utiliser le liquide de cuisson des haricots.

4. Retirer le lard salé et la couenne des haricots. Couper le lard en petits cubes. Etendre la couenne dans un plat de terre cuite, le gras touchant le fond. Enlever la peau du saucisson et le couper en tranches minces. Dépecer le canard en morceaux individuels.

5. Sur la couenne, mettre une bonne épaisseur de haricots, continuer à remplir le plat en faisant des rangs alternés de haricots, de canard, de saucisson, de porc et d'agneau, en mettant un rang de haricots entre chaque rangée de viande. Verser sur le tout la sauce aux tomates qui reste et le jus de cuisson des haricots. Saupoudrer avec de la chapelure. Parsemer de quelques dés de beurre. Couvrir et faire cuire pendant 2 heures dans un four à 300°F. Découvrir pendant les 20 dernières minutes de la cuisson.

Rendement : 12 à 14 portions.

Le cassoulet se conserve pendant 3 ou 4 jours, réfrigéré, et se réchauffe très bien.

PILAF À L'ORGE

1¾ tasse d'orge
4 c. à soupe de beurre
2 oignons, émincés
½ lb de champignons, tranchés mince
1½ tasse de consommé
½ c. à thé de sel

1. Faire fondre 2 cuillerées à soupe de beurre dans un poêlon. Ajouter les oignons et les champignons. Faire cuire pendant 15 minutes à feu moyen en brassant presque constamment.

2. Retirer les champignons et les oignons du poêlon, ajouter les deux autres cuillerées à soupe de beurre. Mettre l'orge dans le poêlon. Faire cuire à feu moyen, en brassant souvent, jusqu'à ce que l'orge prenne une couleur noisette.

3. Ajouter les oignons et les champignons, verser dans une casserole, avec le consommé et le sel. Couvrir et faire cuire de 45 à 55 minutes, dans un four à 350°F.

FÈVES DE LIMA À LA PAYSANNE

1 tasse de fèves de Lima (grosses ou petites)
1 pinte d'eau
2 c. à thé de sel
3 c. à soupe de beurre
¾ tasse de persil, émincé
6 à 7 échalotes, émincées
½ c. à thé de basilic
½ c. à thé de poivre
1 grosse tomate, coupée en dés

1. Porter l'eau à ébullition, ajouter les fèves de Lima. Couvrir et laisser mijoter à feu lent, de 1½ à 2 heures. Ajouter 1 cuillerée à thé de sel après 1 heure de cuisson. Egoutter. Réserver le liquide de cuisson.

2. Pour servir, faire fondre le beurre, ajouter le persil, les échalotes, le basilic, le sel et le poivre. Faire mijoter pendant quelques minutes, ajouter les fèves et brasser avec une fourchette, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Ajouter la tomate et servir. Utiliser le liquide de la cuisson pour faire une soupe.

SALADE DE FÈVES DE LIMA

2 tasses de fèves de Lima (petites)
1 oignon, émincé
1 tasse de crème sure
2 c. à soupe de sucre
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à thé de raifort préparé
2 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
¼ tasse de persil émincé

1. Faire cuire les fèves de Lima dans 2 pintes d'eau, comme il est indiqué à la recette des fèves de Lima « à la Paysanne ». Les égoutter et les refroidir au réfrigérateur.

2. Mélanger le reste des ingrédients et les brasser avec les fèves refroidies, au moment de servir.

Semoule de blé

SOUFFLÉ DE POULET

1 tasse de poulet cuit ou autre reste de viande, coupé en dés
1 tasse de lait
1 cube de bouillon concentré
¼ tasse de semoule de blé
1 c. à soupe de beurre
3 jaunes d'œufs, battus
3 blancs d'œufs, battus en neige
Sauce aux champignons ou au céleri

1. Porter le lait et le bouillon à ébullition. Ajouter la semoule de blé lentement, en remuant sans arrêt. Faire cuire pendant 4 minutes.

2. Retirer du feu. Ajouter le beurre, les jaunes d'œufs battus. Bien mélanger et ajouter le poulet ou autre reste de viande. Incorporer les blancs d'œufs battus.

3. Verser dans un plat à pouding. Faire cuire à 350°F. pendant 35 minutes. Servir sans délai avec la sauce aux champignons ou au céleri.

PAIN DE SEMOULE AU BACON

½ tasse de semoule de blé
3 tasses de lait
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de sarriette
6 tranches de bacon, coupées en morceaux de 1"
3 c. à soupe de gras
1 tasse d'oignons, émincés
3 jaunes d'œufs
3 blancs d'œufs, battus
Sauce aux tomates

1. Porter à ébullition le lait, le sel et la sarriette. Ajouter la semoule de blé, en remuant sans arrêt, et faire cuire pendant 3 ou 4 minutes.

2. Faire dorer le bacon. Egoutter et ajouter à la semoule ainsi que les 3 c. à soupe de gras et l'oignon émincé frit dans le gras du bacon. Mélanger. Battre les jaunes d'œufs, les ajouter au mélange de semoule en remuant sans arrêt. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer au mélange.

3. Verser dans un moule à pain. Faire cuire pendant 40 minutes dans un four à 350°F. ou jusqu'à ce que le pain soit ferme. Servir chaud avec la sauce aux tomates.

CROQUETTES DE POISSON

½ tasse de semoule de blé, non cuite ou 1 tasse de semoule de blé, cuite
1 boîte (8 onces) de saumon ou de thon, écrasé
1 petit oignon, haché fin
1 pincée de thym ou de sarriette
Sel et poivre, au goût
1 œuf, battu
3 c. à soupe d'eau
Semoule non cuite

1. Faire cuire la ½ tasse de semoule de blé à l'eau, en suivant les indications données sur la boîte, puis lorsqu'elle est cuite, en mesurer 1 tasse. Ajouter le saumon ou le thon écrasé, l'oignon, le thym ou la sarriette, sel et poivre au goût. Réfrigérer de 2 à 3 heures.

2. Pour faire cuire, former en boulettes. Rouler dans l'œuf battu avec l'eau et ensuite dans de la semoule non cuite. Faire dorer dans un peu de graisse chaude, en ne retournant qu'une seule fois. Servir ainsi ou avec une sauce blanche aux œufs.

CASSEROLE DU VENDREDI

½ tasse de semoule de blé
Tranches de fromage ou fromage râpé, au goût
Sarriette ou sauge
Tranches de tomates fraîches
Une pincée de sucre
1 petit oignon, haché très fin
Poivre et sel, au goût
Dés de beurre

1. Faire cuire la semoule à l'eau bouillante, en suivant les indications données sur la boîte. Verser la semoule cuite dans un plat beurré. Recouvrir de tranches de fromage ou de fromage râpé avec un peu de sarriette ou de sauge.

2. Complètement recouvrir le fromage de tranches de tomates fraîches. Saupoudrer celles-ci avec la pincée de sucre et l'oignon haché très fin. Saler et poivrer au goût. Parsemer de dés de beurre. Faire cuire pendant 25 minutes dans un four à 375°F.

SEMOULE AU PERSIL

2½ tasses de lait
½ tasse de semoule de blé
2 c. à soupe de persil séché ou ½ tasse de persil frais
1 c. à thé de sel
1 c. à soupe de beurre
2 œufs, bien battus

1. Porter le lait à ébullition. Ajouter la semoule en remuant sans arrêt. Lorsque bien mélangé, ajouter le persil et le sel.

2. Faire cuire de 5 à 8 minutes à feu lent en remuant souvent. Retirer du feu. Ajouter le beurre et les œufs battus. Faire cuire pendant 2 autres minutes en remuant fortement. Verser dans un plat à légumes chaud et servir comme légume avec du veau ou du poulet.

LE POUDING ROSE, MOULÉ

2½ tasses de lait
½ c. à thé de sel
Le jus d'une petite bouteille de cerises marasques (maraschino)
⅓ tasse de semoule de blé
2 œufs entiers, battus
Cerises hachées

1. Porter le lait à ébullition avec le sel et le jus de cerises. Ajouter lentement la semoule de blé, tout en remuant.

2. Faire cuire pendant 5 minutes à feu moyen, en remuant quelquefois. Retirer du feu, ajouter les œufs bien battus et les cerises. Verser dans un moule. Réfrigérer.

LES POMMES SANS-SOUCI

4 pommes moyennes, pelées et coupées en petits cubes
2 tasses de lait
⅓ tasse de crème ou dessus de lait
½ tasse de semoule de blé
3 c. à soupe de beurre
½ tasse de sucre ou de cassonade
½ c. à thé de cannelle
2 œufs, battus
½ tasse de sucre
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de beurre

1. Porter à ébullition le lait et la crème ou le dessus de lait. Ajouter la semoule de blé, tout en remuant. Faire mijoter pendant 5 minutes.

2. Faire fondre le beurre dans un poêlon, ajouter les pommes pelées et coupées en petits cubes, le sucre ou la cassonade et la cannelle. Remuer et faire cuire à feu lent pendant environ 5 minutes. Verser dans un plat.

3. Retirer la semoule du feu, y ajouter les œufs battus en remuant fortement, le sucre, le sel et le beurre. Bien mélanger et verser sur les pommes. Faire cuire pendant 20 minutes dans un four à 350°F. Servir chaud ou froid.

LE GÂTEAU MORENCY

2 tasses de cerises, non égouttées
½ tasse de sucre
¼ c. à thé de cannelle
2 blancs d'œufs, en neige
½ tasse de sucre
2 jaunes d'œufs
½ c. à thé de sel
⅔ tasse de semoule de blé, non cuite
Crème, au goût

1. Mélanger les cerises, le sucre et la cannelle et verser dans un moule.

2. Battre les blancs d'œufs en neige et mettre en meringue avec ½ tasse de sucre moins 2 c. à soupe.

3. Battre les jaunes d'œufs avec les 2 c. à soupe de sucre. Ajouter le sel, la semoule de blé et les blancs d'œufs battus. Mélanger et verser sur les cerises. Etendre également. Faire cuire pendant 40 minutes dans un four à 350°F. Retirer du four. Passer un couteau tout autour du plat et démouler. Servir avec ou sans crème.

POUDING CHARTRAIN

3 tasses de lait
½ tasse de crème ou dessus de lait
⅓ tasse de cacao
½ tasse de sucre
¼ tasse de semoule de blé
2 œufs, battus
3 c. à soupe de beurre
½ tasse de sucre
Crème fouettée, au goût

1. Porter à ébullition le lait et la crème ou le dessus de lait. Mélanger le cacao, le sucre et la semoule de blé. Verser dans le lait bouillant, en remuant sans arrêt. Faire cuire pendant 9 minutes à feu lent.

2. Retirer du feu et verser sur les œufs battus, en remuant sans arrêt. Incorporer le beurre.

3. Caraméliser un moule avec l'autre ½ tasse de sucre, fondu en sirop brun. Y verser le mélange de la semoule de blé. Couvrir et laisser prendre de 12 à 24 heures au réfrigérateur. Pour servir, démouler et accompagner de sa sauce au caramel ou de crème fouettée.

CRÈME DE FRUITS

1½ tasse de jus de raisins (en bouteille ou congelé) ou 1½ tasse de jus de pommes
3 tasses de fraises fraîches ou congelées ou 3 tasses de bleuets frais ou congelés ou en conserve, bien égouttés
½ tasse de sucre
½ tasse de semoule de blé
Jus d'½ citron
Crème fouettée ou sauce à la vanille, au goût



Pain individuel de semoule au bacon



Gâteau Morency

1. Faire bouillir pendant 5 minutes le jus de raisins ou de pommes, les fraises ou les bleuets. Après 5 minutes de cuisson, passer le jus au tamis pour obtenir une purée très liquide.

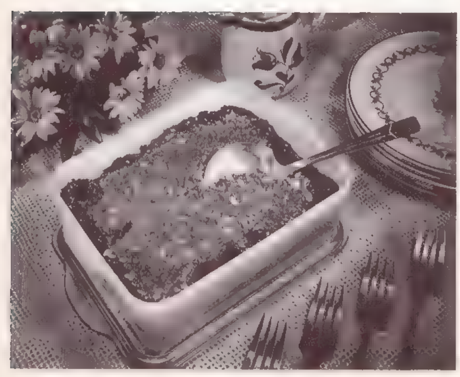
2. Reporter à ébullition, ajouter le sucre et la semoule de blé, en remuant sans arrêt. Faire mijoter pendant 5 minutes. Ajouter le jus de citron, remuer. Verser dans un moule. Réfrigérer. Pour servir, démouler et accompagner au goût de crème fouettée ou de sauce à la vanille.

PÂTÉ AUX POMMES

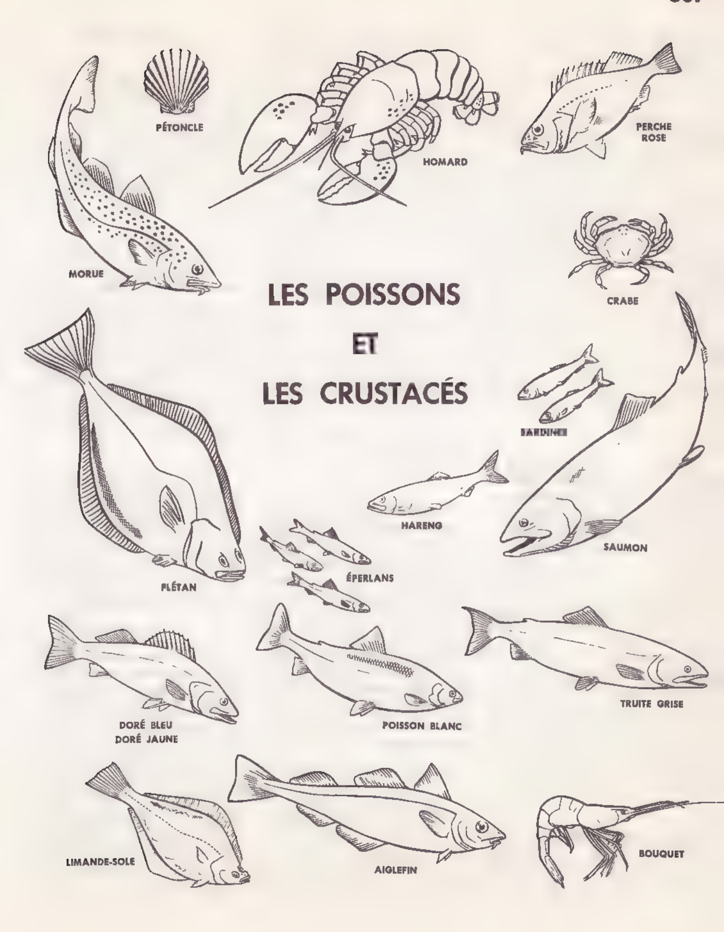
5 à 8 pommes, pelées et tranchées
1 tasse d'eau
1¼ tasse de sucre
1 citron, non pelé, tranché mince
4 c. à soupe de semoule de blé
1 c. à thé de muscade
3 c. à soupe de beurre
Pâte à tarte
1 c. à soupe de sucre

1. Faire cuire l'eau et le sucre en sirop léger. Ajouter le citron. Faire mijoter pendant 10 minutes. Ajouter la semoule de blé et la muscade, ainsi que les pommes tranchées.

2. Faire cuire pendant 5 minutes en remuant souvent. Ajouter le beurre. Verser dans un plat à pouding. Recouvrir d'une pâte à tarte. Saupoudrer la croûte avec la cuillerée à soupe de sucre. Faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 450°F. Servir tiède.



Pâté aux pommes


PÉTONCLE
HOMARD
PERCHE ROSE
MORUE
LES POISSONS
ET
LES CRUSTACÉS
CRABE
HARENG
SAUMON
FLÉTAN
ÉPERLANS
DORÉ BLEU
DORÉ JAUNE
POISSON BLANC
TRUITE GRISE
LIMANDE-SOLE
AIGLEFIN
BOUQUET

RESSOURCES DES PÊCHERIES DU CANADA

Les ressources des pêcheries du Canada sont amples et abondantes. Notre littoral de l'Atlantique, depuis l'entrée de la baie de Fundy en allant vers le nord jusqu'au détroit d'Hudson, compte environ 12,000 milles de longueur. Celui de la côte du Pacifique dépasse 7,000 milles de longueur et la superficie de nos eaux de l'intérieur est estimée à quelque 260,000 milles carrés. Toutes sortes de poissons abondent dans ces eaux. Les mieux connus sont sans doute la morue et le homard de l'Atlantique, le saumon du Pacifique ainsi que le doré, le poisson blanc et la truite grise des lacs de l'intérieur.

Dans le secteur de l'Atlantique, la morue et autres poissons de fond, notamment l'aiglefin, la perche de mer, le colin, la merluche, le brosme, la sole et le flétan constituent environ les trois quarts de la prise des pêcheurs. Parmi les autres espèces de l'Atlantique pêchées en assez grande abondance, on note le hareng, la sardine, le maquereau, l'éperlan, le gasparot, le saumon et l'espadon. Le homard arrive en tête des prises de mollusques et crustacés de l'Atlantique et, certaines années, il tient la première place en valeur parmi les produits de pêche de l'Atlantique. Les eaux de l'Atlantique fournissent aussi de bons approvisionnements de clams, d'huîtres et de pétoncles.

Dans la région du Pacifique, cinq espèces de saumon, notamment les saumons sockeye, cohoe, rose, chum ou keta et de printemps, comptent pour 70 p. 100 de la valeur nette de la prise. Les deux autres poissons que les pêcheurs du Pacifique prennent en grand nombre sont le hareng et le flétan. Le hareng du Pacifique sert surtout à la fabrication de farine et d'huile de poisson et seule une très faible partie de cette prise atteint le marché de consommation. D'autre part, le flétan du Pacifique est vendu aux consommateurs principalement sous forme de poisson congelé et de poisson paré. La majeure partie du flétan congelé vendu au Canada vient du Pacifique. Outre ces trois espèces principales, la sole, la lingue, la morue charbonnière, la morue grise et diverses rascasses du Pacifique (écoulées sous le nom collectif de **rockfish**) ont une certaine importance, de même que quatre variétés de mollusques et crustacés, dont les clams, les crabes, les huîtres et les crevettes.

Un vaste réseau de lacs et de rivières découpe l'intérieur du pays ; cependant, ces eaux ne fournissent guère plus d'un dixième du total de la prise annuelle de poissons du pays. Les captures les plus considérables proviennent de diverses nappes d'eau dont les Grands Lacs, les lacs Winnipeg, Winnipegosis, Athabaska et Claire ainsi que le grand lac de l'Esclave. Les espèces d'eau douce qui sont le plus vendues aux consommateurs sont le doré, le poisson blanc, la truite grise, le brochet et la perche.

Dans le cours d'une année, les pêcheurs professionnels du Canada mettent à terre environ deux milliards de livres de poissons, de mollusques et de crustacés qui se vendent sous diverses formes.

LE POISSON FRAIS

La première qualité du poisson frais est évidemment d'être véritablement frais, c'est-à-dire d'avoir été pêché récemment. Ses deux principales caractéristiques sont d'une part la fermeté et l'élasticité de la chair et d'autre part l'absence de toute odeur forte.

Le poisson frais est une denrée alimentaire très périssable. Il faut donc autant que possible s'en servir le jour même où il a été acheté. Dès son arrivée à la cuisine, il faut l'envelopper dans un papier à l'épreuve de l'humidité, le mettre dans un récipient à couverture étanche... et le ranger dans la partie la plus froide du réfrigérateur jusqu'au moment de le faire cuire.

Le poisson frais se présente dans le commerce comme poisson entier, éviscéré ou paré pour la poêle, ainsi qu'en filets, en darnes ou en morceaux. Notons que le poisson frais se prépare plus rapidement sous forme de filets et de darnes que sous les autres formes mentionnées.

Des filets frais, traités avec une très faible quantité (cinq parties par million ou moins) de chlortétracycline, un produit chimique protecteur approuvé par la Loi sur les aliments et les drogues du Canada, sont très répandus dans le commerce. Ce produit protecteur sauvegarde temporairement la qualité des filets en retardant la croissance des bactéries qui pourraient les altérer. Il ne change pas la saveur naturelle du poisson et sa présence est clairement indiquée sur l'étiquette du paquet.

Une nouveauté dans la vente du poisson vient d'être introduite à Halifax, en Nouvelle-Ecosse. Les consommateurs de cette ville peuvent maintenant acheter des filets dont la date de préparation est indiquée sur l'empaquetage. Les usines de conserves de poissons de la région préparent des filets frais qui ont été traités au chlortétracycline et emballés à vide dans un sac de matière plastique. La date est estampillée sur les paquets et elle indique que si les filets sont conservés à une température voisine du point de congélation leur qualité demeurera bonne durant les dix jours qui suivront.

LE POISSON CONGELÉ

Dans les épiceries modernes, il y a un coffre à trésors rempli des dons de la mer... congelés, il est vrai, mais joyaux de qualité tout de même. La prochaine fois que vous ferez vos courses, regardez dans le coffre à poissons congelés. Vous n'y trouverez certes pas de doublons espagnols, mais vous y découvrirez de bonnes emplettes à faire dans le domaine des filets, des darnes, des produits de pêche cuits d'avance et des mollusques et crustacés congelés.

Le poisson congelé de bonne qualité se compare favorablement pour l'apparence, la saveur et la valeur alimentaire au poisson frais... et, généralement, son prix est plus modéré. Il doit être solidement congelé au moment de l'achat et tenu congelé jusqu'au moment de l'utilisation.

Dans plusieurs cas, les produits de pêche congelés peuvent être cuits sans décongélation préalable. Lorsqu'il est utile de les décongeler, soit partiellement, soit complètement, il est préférable d'opérer la décongélation à la température du réfrigérateur. Lorsqu'un produit a été décongelé, il doit être employé le plus tôt possible et ne pas être recongelé.

LE POISSON EN CONSERVE

Le poisson, les mollusques et les crustacés du Canada sont utilisés principalement sous forme de conserves. Les espèces mises en conserve en quantités les plus considérables sont le saumon, la sardine et le homard. D'autres espèces mises en boîtes dans les conserveries du Canada et qu'on trouve en assez grande abondance sont : le thon, un mélange de poissons de fond de l'Atlantique (vendu principalement sous le nom de **chicken haddie**), le hareng, le maquereau, les clams et le crabe.

Ces produits et autres spécialités en conserve, comme les boulettes et les soupes de poisson, contribuent beaucoup à varier les menus de carême.

L'avantage des conserves de poissons est qu'elles sont cuites d'avance et que par conséquent leur préparation est rapide et facile. Il est sage d'en garder un approvisionnement à portée de la main pour les circonstances imprévues.

LE POISSON FUMÉ

Le fumage du poisson est un art très ancien. A l'origine, il était pratiqué par les peuples primitifs afin de sécher et de conserver le poisson. De nos jours cependant, le poisson n'est pas fumé pour assurer la conservation de sa chair, mais plutôt pour en relever la saveur. Presque tous les produits de pêche fumés, vendus au Canada, sont aussi périssables que le poisson frais ; aussi sont-ils vendus le plus souvent à l'état congelé ou sous forme de conserves.

Deux méthodes générales de fumage appliquées au poisson sont le fumage à froid ou fumage léger et le fumage à chaud, qui cuit le poisson en le fumant. Le poisson fumé à chaud est donc entièrement cuit. Le saumon légèrement salé et fumé (kippered), le poisson blanc fumé et l'anguille fumée en sont des exemples. Le poisson fumé à froid exige pour sa part une cuisson supplémentaire. Les plus estimés parmi les produits fumés à froid sont le hareng doux ou craquelot (kippered herring), la morue charbonnière de l'Alaska, la laquaiche aux yeux d'or de Winnipeg (goldeye) et l'aiglefin fumé (finnan haddie).

CONSEILS GÉNÉRAUX POUR LA CUISSON DU POISSON

Le bon poisson mérite les soins les plus attentifs du cuisinier. Voici deux conseils dignes d'être retenus : Pour conserver la bonne apparence d'un poisson, il faut le manier délicatement et le moins possible durant et après la cuisson ; pour conserver son excellente saveur, il faut prendre garde de ne pas prolonger la durée de la cuisson.

Le tissu conjonctif du poisson n'est pas résistant, aussi n'est-il pas nécessaire de faire cuire le poisson longtemps pour l'attendrir ou en faire ressortir la saveur. Le poisson

peut être cuit au four, grillé, cuit à la vapeur, poché, frit, etc. et les résultats obtenus dans chaque cas seront excellents. Il est utile de connaître les durées de cuisson recommandées afin de savoir à quel moment retirer le poisson du feu. Ces durées sont calculées plutôt sur l'épaisseur mesurée d'un poisson que sur son poids.

Comment donc peut-on savoir que le poisson est cuit ? Un morceau de poisson cru, qu'il soit rose, blanc ou crème, a l'air mouillé. Durant la cuisson, les sucs du poisson prennent une couleur laiteuse, ce qui donne à la chair une teinte blanchâtre. Ce changement de couleur ne trompe pas. Lorsque la chair du poisson est devenue d'un blanc opaque jusqu'au centre, elle est parfaitement cuite. A ce moment, les couches musculaires sont faciles à défaire avec une fourchette et, s'il y a des arêtes, elles se sépareront facilement de la chair. Le poisson cuit au-delà de ce point tend à perdre ses sucs, à se dessécher et à devenir de plus en plus dur et insipide.

LES POISSONS AU COURT-BOUILLON

Sous ce nom, on désigne le liquide dans lequel se fait la cuisson d'un poisson bouilli.

La composition d'un court-bouillon varie suivant les goûts et les différents apprêts qu'on désire faire au poisson.

Un court-bouillon peut consister en eau simplement salée comme en vin pur. Le court-bouillon le plus couramment utilisé est à base d'eau salée, à laquelle on ajoute soit du vinaigre, soit du citron, soit du vin blanc ou rouge et une certaine proportion de carottes, d'oignons, d'ail, de persil et de fines herbes.

Mais ce qui ne varie jamais et qui a beaucoup plus d'importance que le court-bouillon même, c'est la façon dont le poisson doit y cuire.

La cuisson d'un poisson au court-bouillon se fait par « pochage », c'est-à-dire, en terme de cuisine, sans ébullition franche, le liquide doit simplement frissonner et toujours à feu très lent, à couvert.

Le pochage, beaucoup mieux que l'ébullition forte, assure la pénétration régulière des chairs du poisson : leur cuisson étant progressive, le poisson ne se défait pas, ni ne s'assèche.

Lorsque le court-bouillon a mijoté de 30 à 40 minutes, on le laisse tiédir et on y place le poisson nettoyé, enveloppé dans un linge ou posé sur un double fond. L'ébullition ayant été arrêtée, il faut donc réchauffer le court-bouillon, mais il faut le faire à feu lent, car une ébullition trop rapide provoque une contraction de la peau et des chairs qui les fait éclater. De plus la trop grande chaleur saisit l'extérieur et empêche l'intérieur d'être bien pénétré. Aussitôt que l'ébullition se produit, retirer la casserole sur un autre rond du poêle ou diminuer la chaleur et laisser pocher à couvert à feu très lent. On compte le temps de cuisson du moment où l'ébullition étant obtenue, on met la casserole à feu lent. Le temps varie selon la grosseur et la sorte de poisson, mais la règle générale suivante donne presque toujours un résultat parfait :



Saumon cuit au court-bouillon

Gros poissons épais :
10 minutes par livre

Petits poissons :
10 à 12 minutes au total

Tranches de poisson :
12 à 15 minutes au total

Poissons plats (barbue, etc.) :
8 à 9 minutes par livre

Note : Cette règle s'applique à tous les poissons et à tous les modes de cuisson du poisson. Elle assure une réussite constante.

POISSON FARCI

A l'occasion, servir un poisson farci cuit au four. On peut farcir un poisson entier avec un apprêt savoureux de pain ou de riz ou, si l'on veut, on peut mettre une farce entre deux filets ou deux darnes de poisson et les faire cuire au four.

Il n'est pas tellement difficile d'évaluer la quantité de farce nécessaire car, en général, il en faut environ les trois quarts d'une tasse pour chaque livre de poisson prêt à cuire. Si la grande arête a été enlevée ou si l'on se sert de filets ou de darnes, il en faut environ une tasse pour chaque livre de poisson. Il est bon de farcir un poisson entier sans trop tasser pour permettre à la farce de gonfler un peu en absorbant les sucs. Lacer ou coudre l'ouverture, mettre le poisson dans un plat huilé et le badigeonner de beurre fondu ou d'huile à salade. Mesurer l'épaisseur du poisson farci au point le plus épais et faire cuire à four chaud (450°F.) en comptant dix minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson farci.

Une farce, renfermant des ingrédients choisis en fonction de la contexture délicate et de la saveur douce du poisson, peut ajouter beaucoup à la réputation du poisson aussi bien qu'à celle de la cuisinière.

POISSON CUIT AU FOUR DANS LE PAPIER D'ALUMINIUM

Cette méthode de cuisson conserve au poisson sa pleine saveur et ses jus naturels. C'est une variation de la cuisson à la vapeur.

1. Cette méthode de cuisson s'applique aux poissons entiers, aux morceaux de poisson, aux filets frais et aux poissons congelés (il n'est pas nécessaire de les dégeler avant de les faire cuire).

2. Mesurer l'épaisseur et la longueur du poisson à faire cuire. Couper un morceau de papier d'aluminium épais (heavy-duty) assez grand pour bien envelopper le poisson. Huiler ou graisser la surface du papier sur laquelle sera placé le poisson.

3. Placer le poisson sur la surface huilée. Faire un double pli, partout où le papier se rejoint, de manière à ce qu'il ne s'échappe pas de vapeur du paquet.

4. Placer sur une tôle à biscuits ou à gâteau roulé. Faire cuire dans un four à 500°F. Allouer 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson pour le poisson frais et 20 minutes par pouce d'épaisseur pour le poisson congelé. Lorsque le temps de cuisson est écoulé, laisser cuire 5 minutes supplémentaires pour le poisson frais et 10 minutes pour le poisson congelé.

COMMENT FAIRE CUIRE LES POISSONS FUMÉS

2 lbs de filets de poisson fumé
2 tasses de lait
1 c. à soupe de beurre
1 tranche épaisse d'oignon
Une pincée de poivre

Couper le filet en portions individuelles. Faire chauffer le lait avec le beurre, l'oignon et le poivre. Ajouter le poisson. Couvrir et laisser mijoter de 10 à 20 minutes à feu moyen ou faire cuire dans un four à 450°F. pendant 20 minutes. Retirer du lait et servir avec une sauce au goût ou épaissir le lait de la cuisson avec 2 c. à soupe de farine ou de fécule de maïs délayée dans ¼ tasse de lait froid. Garnir la sauce de persil émincé.

FUMET DE POISSON

Le fumet de poisson est un genre de court-bouillon très concentré, dans lequel on peut pocher des poissons fins ou que l'on peut tamiser et utiliser comme liquide dans les sauces pour poissons. Le fumet s'emploie dans la cuisine fine.

1½ à 2 lbs de parures de poissons
2 tasses d'eau
1 feuille de laurier
1 oignon, tranché
2 tasses de vin blanc
1 carotte crue, tranchée
2 branches de céleri, coupées en morceaux de 1 pouce
2 c. à soupe de persil
¼ c. à thé de poivre
¼ c. à thé de sel

1. Placer tous les ingrédients dans une casserole de fonte émaillée ou d'acier inoxydable. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié.

2. Tapisser un tamis avec un coton et y verser le fumet. Laisser égoutter sans y toucher pendant 30 minutes ; il est alors prêt à être utilisé.

Les parures de poissons comprennent les queues, les arêtes principales, les têtes de morue, aiglefin ou tout autre poisson à chair ferme. Le marchand de poisson peut toujours vous procurer ces morceaux si vous les lui demandez.

Les 10 méthodes de cuisson type qui suivent s'appliquent à tous les poissons.

POISSON BOUILLI

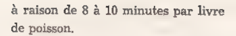
(Cuisson type)

Poisson entier ou tranché
Jus de citron
Sel
Eau bouillante

1. Laver, essuyer le poisson et découper par tranches ou laisser entier. Assaisonner chaque tranche ou le poisson entier avec quelques gouttes de jus de citron et un peu de sel.

2. Joindre les tranches comme avant le découpage et mettre le poisson dans un parchemin à cuisson ou un linge de toile. Ficeler et immerger dans l'eau bouillante. Il est préférable de placer le paquet dans une assiette.

3. Faire bouillir rapidement pendant 5 minutes et laisser mijoter ensuite



à raison de 8 à 10 minutes par livre de poisson.

POISSON BOUILLI AU LAIT

(Cuisson type)

Poisson en portions individuelles
Eau salée très froide (2 c. à soupe de sel par tasse d'eau)
Lait bouillant
2 c. à soupe de farine
2 c. à soupe de beurre

1. Couper le poisson en portions individuelles ; le mettre à tremper dans l'eau salée très froide pendant 5 minutes. Egoutter.

2. Placer le poisson dans du lait bouillant pour qu'il en soit recouvert et laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson, en comptant de 8 à 10 minutes par livre.

3. Lier la sauce avec 2 c. à soupe de farine et 2 c. à soupe de beurre pour chaque tasse de liquide.

POISSON BOUILLI AU COURT-BOUILLON

(Cuisson type)

3 pintes d'eau
2 c. à soupe de gros sel
½ tasse de vinaigre
2 grosses carottes, coupées en tranches
6 branches de persil
1 feuille de laurier
1 pincée de thym
½ c. à thé de grains de poivre entiers
2 gros oignons, coupés en quatre



Poisson cuit au four

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant ½ heure.

2. Laisser tiédir, car l'on doit toujours placer le poisson dans un court-bouillon tiède et non bouillant.

3. Faire cuire comme il est indiqué à la méthode pour le poisson bouilli au lait.

4. Lorsque le court-bouillon est fait pour le saumon, il est important de remplacer le vinaigre par du jus de citron.



Filets de poisson bouillis au lait



POISSON GRILLÉ À LA CHALEUR DIRECTE
(Cuisson type)

Poissons entiers ou en tronçons
Sel
Jus de citron

1. Tous les poissons se grillent entiers, lorsqu'ils sont de petite taille, et en tronçons lorsqu'ils sont de taille moyenne. Saupoudrer de sel et arroser de quelques gouttes de jus de citron. Lorsque ce sont des poissons à chair sèche, arroser d'un peu d'huile.

2. Placer sur le gril du four, préalablement chauffé, pendant 10 minutes à 450°F. Presque tous les poissons cuisent de cette façon, en 10 ou 15 minutes.

POISSON ENTIER CUIT AU FOUR
(Cuisson type)

1 poisson entier
Sel
Chapelure fine
Moutarde sèche
Huile d'olive ou beurre fondu

1. Parer le poisson en coupant la queue et les nageoires et en tranchant le long de l'épine dorsale de façon à l'étaler.

2. Beurrer ou huiler un plat allant au four et y mettre le poisson, la peau touchant le fond du plat. Saler et saupoudrer de fine chapelure aromatisée d'un peu de moutarde sèche. Arroser d'huile d'olive ou de beurre fondu.

3. Faire cuire dans un four à 500°F. sans eau jusqu'à ce que le dessus soit doré, à raison de 10 minutes pour chaque pouce d'épaisseur du poisson. Pour les plus gros poissons, la température peut être réduite vers la fin de la période de cuisson.

POISSON FRIT À LA MEUNIÈRE
(Cuisson type)

Tranches de poisson ou filets
Sel et poivre
Farine
Graisse ou huile
Jus de citron
Persil
Beurre fondu

1. Le poisson, contenant 75% d'eau et à peu près 18% de matières albuminoïdes, doit cuire — comme les œufs — à feu moyen et dans un minimum de temps. Pour conserver les sucs naturels du poisson à saveur délicate, il est préférable de le faire frire. On doit cependant éviter de faire frire de gros morceaux de poisson, car l'extérieur s'assèche avant que l'intérieur ne cuise. Utiliser la

graisse végétale ou l'huile de préférence au beurre, qui brûle facilement le poisson, lui donnant ainsi un goût laiteux.

2. Les tranches de poisson ou les filets sont simplement assaisonnés de sel et de poivre, roulés légèrement dans la farine et frits dans de la graisse ou de l'huile en quantité suffisante pour bien couvrir le fond du poêlon. Faire frire à feu moyen, pas plus de 3 minutes pour chaque côté, retournant une fois seulement durant la cuisson.

3. Trop cuire le poisson le durcit et l'assèche. Servir tel quel ou à la Meunière, arrosé d'un peu de jus de citron et saupoudré de quelques pincées de persil grossièrement haché. Immédiatement avant de servir, verser sur le poisson un morceau de beurre chauffé dans un petit poêlon jusqu'à ce qu'il soit brun clair.

FILETS DE POISSON POCHÉS

(Cuisson type)

Filets de poisson
¼ tasse de crème, de lait, d'eau ou de vin blanc
Sel, poivre, muscade

1. Placer les filets dans un plat de pyrex fortement beurré. Recouvrir de la crème, du lait, du vin ou de l'eau. Saler, poivrer, muscader. Etendre un papier beurré sur le plat et couvrir.

2. Placer dans un four à 450°F. de 10 à 20 minutes selon l'épaisseur du filet.

FILETS DE POISSON GRATINÉS

(Cuisson type)

2 livres de poisson au choix
2 tasses de lait
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de moutarde sèche
¼ c. à thé de laurier
¼ c. à thé de thym
Chapelure
Beurre fondu
Jus de citron

1. Mélanger dans un plat de pyrex creux le lait, le sel, la moutarde sèche, les feuilles de laurier et le thym. Couper le poisson en portions individuelles. Faire mariner pendant 2 heures dans ce mélange.

2. Retirer le poisson du lait et le rouler dans la chapelure. Disposer les morceaux dans un plat de pyrex carré. Arroser le poisson avec du beurre fondu et du jus de citron mélangés en égale quantité. Verser le lait de la marinade dans le plat.

3. Faire cuire au four à 400°F. de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et croûté.



Poisson frais à l'Indienne

FILETS DE POISSON PÊCHEUR

(Cuisson type)

2 ou 3 livres de filets de poisson en portions individuelles
2 oignons, tranchés
Sel, poivre et muscade
Jus de 1 citron
½ c. à thé de thym
2 c. à soupe de dés de beurre

1. Beurrer un plat allant au four. Tapisser le fond avec les oignons légèrement frits. Placer le poisson sur

ceux-ci. Assaisonner de sel, de poivre et d'un peu de muscade. Verser le jus de citron sur le tout. Parsemer de thym. Recouvrir le poisson des dés de beurre. Couvrir le plat d'un papier graissé et faire cuire dans un four à 375°F. de 10 à 15 minutes par livre de poisson.

FILETS DE POISSON FARCIS
(Cuisson type)

- **2 filets de poisson au choix**
- **¼ tasse d'eau**
- **1 c. à soupe de beurre**

Farce :

- **4 tranches de pain, en petits dés**
- **1 œuf**
- **2 petits cornichons, hachés fin**
- **½ c. à thé de paprika**
- **1 pincée de curry**
- **1 pincée de thym**
- **4 c. à soupe de lait**
- **Sel et poivre au goût**

1. Beurrer une lèchefrite et y placer un assez gros filet d'aiglefin ou de tout autre poisson. Couvrir avec un rang de la farce, préparée comme suit :

2. Beurrer les deux côtés des tranches de pain et couper en petits dés.

3. Mettre dans un bol et mélanger avec l'œuf, les cornichons, le paprika, le curry, le thym, le lait, le sel et le poivre au goût. Bien mélanger avant d'utiliser.

4. Mettre sur la farce un autre filet. Faire cuire pendant 30 minutes, dans un four à 375°F. avec l'eau et le beurre dans la lèchefrite.



Poisson frit à la meunière



Flétan poché

POISSONS DES CHENAUX

Les poissons des chenaux sont de petites morues, de 3 à 5 pouces. Elles s'achètent congelées et non nettoyées. Les recouvrir d'eau froide et laisser tremper pendant 1 heure environ ou jusqu'à ce qu'elles soient dégelées. Entailler sous le ventre et vider ; bien laver, assécher et rouler dans la farine assaisonnée de sel, de poivre et de paprika. Faire cuire dans l'huile ou la graisse, à peu près 5 minutes par côté, ne retournant qu'une seule fois. Servir aussitôt cuits.

SOUFFLÉ AU POISSON

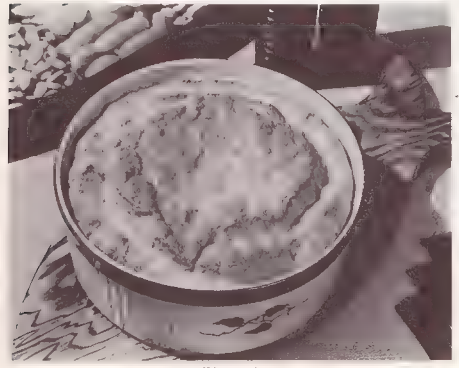
1 tasse de poisson cuit ou en conserve, émietté
3 c. à soupe de carotte crue, râpée fin
1 c. à soupe de persil, haché fin
3 c. à soupe de beurre fondu
3 c. à soupe de farine
1 c. à thé de sel
1 tasse de lait
3 œufs, les blancs séparés des jaunes
1 c. à thé de jus de citron

1. Mélanger le poisson, la carotte et le persil. Faire une sauce blanche épaisse en mélangeant le beurre, la farine, le sel et le lait qu'on fera cuire en brassant constamment.

2. Retirer la sauce du feu et ajouter le mélange de poisson en brassant. Battre les jaunes d'œufs en mousse, ajouter le jus de citron et les incorporer à la sauce.

3. Battre les blancs en neige sans les assécher. Les incorporer à la sauce en mélangeant parfaitement. Verser dans une cocotte non graissée d'une pinte et demie. La placer dans un plat d'eau chaude.

4. Mettre le tout au four et faire cuire à 350°F., durant 45 minutes ou jusqu'à ce que le soufflé soit pris, gonflé et légèrement doré. Servir immédiatement, avec du beurre fondu chauffé avec le jus de citron.



Soufflé au poisson

POISSON À LA CHINOISE

1½ à 2 lbs de filets de poisson, frais ou congelé
2 c. à soupe de fécule de maïs
5 c. à soupe d'huile d'arachides ou à salade
3 échalotes, taillées sur le biais
1 gousse d'ail, émincée
1 c. à thé de gingembre frais râpé*
8 à 10 champignons, tranchés mince

---

* On achète le gingembre frais dans les magasins d'aliments chinois ou japonais. Peler la racine de gingembre avant de la râper. Garder ce qui reste dans un pot de verre bien fermé, au congélateur. Il n'est pas nécessaire de faire dégeler le gingembre pour le râper.

Le gingembre frais a une saveur très fine et beaucoup de parfum. Il ne peut pas être remplacé par du gingembre sec. Il vaut mieux alors l'omettre.

Il s'agit d'un turbot : daignez délibérer
Sur la sauce qu'on doit lui faire préparer.

J. Berchoux — La Gastronomie. Chant I.

¼ tasse de pousses de bambou** taillées en bâtonnets
¼ tasse de sauce de soja
1 c. à soupe de cassonade
½ c. à thé de sel
2 c. à soupe de sherry
¾ tasse de consommé

1. Couper les filets en portions individuelles. Rouler chaque morceau dans la fécule de maïs. Chauffer un grand poêlon, y verser l'huile et la laisser chauffer. Faire frire les filets dans l'huile, à peu près 2 minutes par côté, ne les retournant qu'une fois pendant la cuisson. Lorsque cuits, les placer sur un plat chaud.

2. Au gras du poêlon, ajouter les échalotes, l'ail et le gingembre râpé. Brasser sans arrêt à feu moyen pendant 1 minute. Ajouter les champignons et les pousses de bambou. Continuer à frire, en brassant sans arrêt, pendant 30 secondes. Mélanger la sauce de soja, la cassonade, le sel, le sherry et le consommé et verser d'un seul coup dans le poêlon. Porter le tout à ébullition. Retirer du feu. Placer le poisson dans la sauce, couvrir et laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir. Accompagner d'un plat de riz à long grain, cuit.

3. Les crevettes se préparent de la même façon, en remplaçant les filets de poisson par 1½ livre de crevettes grises, pelées et coupées en 3. Rouler les morceaux de crevettes, non cuits, dans la fécule de maïs et faire cuire de la même manière que le poisson.

** On achète les pousses de bambou dans les magasins d'aliments chinois ou japonais.

POISSON FARCI À L'ESPAGNOLE

1 poisson de 3 à 5 lbs
1 tasse d'eau
1 tranche de citron, non pelée
1 feuille de laurier
2 clous de girofle entiers
1 œuf dur, haché
1 gousse d'ail, émincée
3 c. à soupe de persil, émincé
Le zeste râpé de ½ citron
½ lb de crevettes grises crues ou en conserve
1 tasse de mie de pain frais
3 c. à soupe de beurre fondu
1 œuf
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
2 c. à soupe d'huile à salade
1 c. à thé de moutarde sèche
¼ c. à thé de sel
Le jus de 1 citron
¼ tasse de persil

1. Nettoyer le poisson. Enlever la tête et mettre celle-ci dans une casserole avec l'eau, la tranche de citron, la feuille de laurier et les clous de girofle. Couvrir et faire bouillir pendant 25 minutes. Egoutter et réserver le liquide pour arroser le poisson pendant la cuisson.

2. Préparer la farce : Mélanger dans un bol l'œuf dur, l'ail, le persil et le zeste de citron râpé. Ne pas faire cuire les crevettes grises; simplement les peler et les couper en quatre. Ajouter les crevettes au mélange de l'œuf, ainsi que la mie de pain, le beurre fondu, l'œuf, le sel et le poivre. Bien mélanger le tout et utiliser pour farcir le poisson. Le coudre et le placer dans un plat de cuisson huilé.



Aiglefin bouilli avec sauce aux œufs

3. Mélanger l'huile à salade, la moutarde sèche et le sel. Verser sur le poisson et faire cuire dans un four à 450°F., en comptant 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson farci. Arroser 3 ou 4 fois pendant la cuisson avec le bouillon de la tête de poisson.

4. Pour servir, placer le poisson sur un plat chaud. Verser dessus le jus de citron. Ajouter au jus de la lèchefrite le reste du bouillon ou ¼ de tasse d'eau froide et le persil. Porter juste à ébullition en grattant bien le fond. Verser dans une saucière.

ACHIGAN FARCI

1 achigan de 4 livres
Sel et poivre
2 tasse de chapelure grossière
2 c. à soupe d'oignons émincés
1 c. à soupe de câpres
1 c. à thé de persil
Sel, poivre, paprika
2 c. à soupe de beurre fondu
4 c. à soupe de crème ou de vin chaud
Eau chaude
Beurre fondu

1. Saler et poivrer l'achigan en dedans et en dehors.

2. Mélanger la chapelure, l'oignon émincé, les câpres, le persil, sel, poivre, paprika, au goût, les 2 c. à soupe de beurre fondu et la crème ou le vin chaud. Travailler ce mélange avec les mains jusqu'à consistance de pâte ; farcir le poisson, le coudre et placer dans une lèchefrite bien beurrée.

3. Mettre dans un four à 400° F. et, après 10 minutes de cuisson, arroser avec un mélange composé moitié d'eau chaude, moitié de beurre fondu. Arroser toutes les 10 minutes pendant 45 minutes. Faire la sauce avec le jus de la lèchefrite et un peu de crème.

AIGLEFIN (HADDOCK) ENTIER BOUILLI

1 aiglefin
3 pintes d'eau
2 oignons, coupés en deux
2 carottes, coupées en deux
2 clous de girofle entiers
1 feuille de laurier
1 c. à soupe de gros sel
1 c. à thé d'épices à marinades

1. Mettre dans une lèchefrite longue et profonde l'eau, les oignons, les carottes, les clous de girofle entiers, la feuille de laurier, le gros sel et les épices à marinades. Faire bouillir vivement pendant 25 minutes.

2. Nettoyer l'aiglefin et l'envelopper sans trop serrer dans un linge ou un papier parchemin. Mettre dans l'eau bouillante, baisser le feu ; couvrir la casserole et laisser mijoter pendant 8 minutes par livre de poisson.

3. Retirer de l'eau, développer et mettre sur le plat. Servir avec une sauce crème pour poissons ou une sauce aux œufs.

SAUCE CRÈME POUR AIGLEFIN

2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
1 tasse de lait
½ tasse de fumet de poisson ou crème
1 c. à soupe de mayonnaise
1 c. à soupe de vinaigre de malt
½ c. à thé de poudre de curry
Sel et poivre

1. Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine, le lait et le fumet de poisson ou la crème.

2. Lorsque le sauce est épaisse et lisse, ajouter la mayonnaise, le vinaigre de malt, la poudre de curry, sel et poivre au goût. Faire mijoter pendant quelques minutes.

AIGLEFIN FUMÉ (SMOKED HADDOCK) DU MAINE

Aiglefin fumé
3 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de piment vert, haché (facultatif)
1 c. à soupe d'oignons émincés
3 c. à soupe de farine
2 tasses de lait
Chapelure
Beurre fondu

1. Faire fondre les 3 c. à soupe de beurre ; y ajouter le piment vert haché et les oignons émincés et laisser cuire jusqu'à ce que les oignons soient bien amollis, sans toutefois les laisser dorer. Ajouter la farine et le lait.

2. Lorsque la sauce est bien épaissie, mélanger avec l'aiglefin fumé, préalablement bouilli, verser le tout dans une casserole beurrée, couvrir de chapelure et de beurre fondu.

3. Faire cuire pendant 20 minutes dans un four à 375°F.

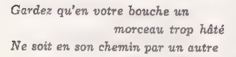
AIGLEFIN À LA GRECQUE

- 1 à 2 lbs de filets de poisson frais ou congelés
- 1 boîte de tomates en conserve
- 1 c. à thé de sucre
- ¼ c. à thé de basilic
- ¼ c. à thé de poivre
- ½ c. à thé de sel
- 3 échalotes, hachées fin
- ¼ tasse de persil, émincé
- ¼ tasse d'huile à salade
- 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à thé de paprika
- ½ c. à thé de sel

1. Egoutter les tomates (le liquide peut être utilisé pour les soupes ou les sauces, etc.). Placer la pulpe de tomates dans un plat à pouding beurré. Saupoudrer avec le sucre, le basilic, le poivre et le sel. Placer les filets de poissons les uns sur les autres au milieu des tomates. Il n'est pas nécessaire de dégeler les filets congelés.

2. Mélanger ensuite les échalotes, le persil, l'huile à salade, la farine, le paprika et le sel. Verser sur le poisson.

3. Faire cuire dans un four à 500°F., de 15 à 18 minutes. Pour un repas vite fait, servir avec des pois verts ou des pommes de terre bouillies.



Gardez qu'en votre bouche un morceau trop hâté
Ne soit en son chemin par un autre heurté.

J. Berchoux — La Gastronomie.



Aiglefin à la grecque

CASSEROLE DE POISSON CONGELÉ

- 1 lb de filets d'aiglefin, de morue ou de flétan, congelés*
- 1 c. à thé de farine
- 1 boîte de soupe crème de céleri
- ¼ tasse de lait
- 3 c. à soupe de persil, émincé
- 1 petit oignon, haché fin
- ¼ tasse d'olives émincées, au goût

1. Placer le poisson dans un plat allant au four. Saupoudrer avec la farine.

2. Faire chauffer à feu lent la crème de céleri, le lait, le persil, l'oignon et les olives, en brassant presque sans arrêt.

3. Verser sur le poisson. Faire cuire de 25 à 35 minutes dans un four à 375°F. Servir avec pommes de terre en purée.

* Il n'est pas nécessaire de faire dégeler le poisson avant de le cuire.

BROCHET À LA CRÈME

- Brochet
- Sel et poivre
- 1 œuf, battu
- 1 tasse de crème ou dessus de lait
- Chapelure

1. Saler et poivrer le brochet coupé en portions individuelles. Rouler dans l'œuf battu avec un peu d'eau. Recouvrir de chapelure.

2. Faire cuire dans un four à 400°F., pendant 30 minutes, en arrosant à plusieurs reprises avec la crème ou le dessus de lait. Servir avec une sauce aux œufs aromatisée au romarin ou à la sarriette.

CABILLAUD À LA HOLLANDAISE

- **Cabillaud**
- **3 pintes d'eau**
- **2 c. à soupe de gros sel**
- **½ tasse de vinaigre**
- **2 grosses carottes, tranchées**
- **6 branches de persil**
- **1 feuille de laurier**
- **1 pincée de thym**
- **½ c. à thé de grains de poivre entiers**
- **2 gros oignons coupés en quatre**
- **Beurre fondu**

1. Le cabillaud est le nom donné à la morue fraîche. Ce même poisson reçoit le nom de morue quand il est salé et celui de merluche quand il est salé et séché. La saison du cabillaud est l'hiver. Comme ce poisson est de grande taille, il se détaille en tranches. Choisir de préférence les morceaux de la queue.

2. Faire cuire le cabillaud au court-bouillon selon la méthode type.

3. Servir en arrosant de beurre fondu ; entourer de pommes de terre persillées. Accompagner de sauce hollandaise.

CABILLAUD CRÉOLE

- **3 livres de cabillaud**
- **¼ tasse d'huile d'olive**
- **¾ tasse de céleri et de feuilles de céleri émincés**
- **1 gros oignon, tranché mince**
- **2½ tasses de tomates en boîtes, égouttées**
- **1 c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de sucre**
- **6 pommes de terre pelées**

1. Faire chauffer l'huile d'olive ; ajouter le céleri, les feuilles de céleri et les tranches d'oignon. Laisser fondre ces légumes, ajouter les tomates égouttées, le sel et le sucre. Porter le tout à ébullition et ajouter les pommes de terre et le cabillaud.

2. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes en brassant quelquefois.



Brochet à la crème

DORÉ À LA CRÈME

- **1 doré**
- **Sel, poivre**
- **1 œuf battu**
- **Chapelure**
- **½ tasse de crème**

1. Couper le doré en portions individuelles ; saler et poivrer ; rouler dans l'œuf battu avec un peu d'eau. Enrober de chapelure.

2. Faire cuire pendant 20 minutes dans un four à 500°F. Pendant la cuisson, arroser avec la crème. Servir avec une sauce aux œufs, utilisant le jus de la cuisson comme partie du liquide requis pour faire la sauce.

FILETS DE DORÉS BONNE FEMME

- **Filets de dorés**
- **Champignons, émincés**
- **Persil, émincé**
- **Echalotes, émincées**
- **Sel et poivre**
- **½ tasse de vin ou de consommé**





1. Recouvrir un plat en pyrex beurré des champignons, du persil et des échalotes. Assaisonner de sel et poivre, placer les filets sur ce lit odorant ; mouiller avec le vin ou le consommé. Recouvrir d'un papier beurré et d'un couvercle.

2. Laisser pocher dans un four à 400°F., pendant 25 minutes. Mettre les filets sur le plat.

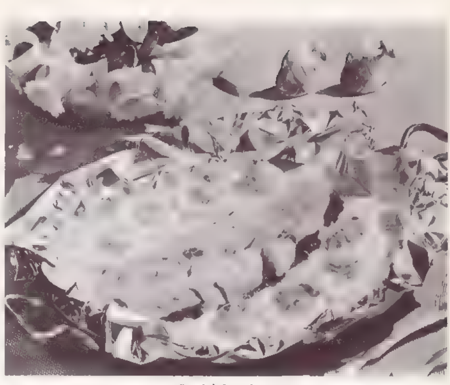
L'ÉPERLAN

L'un des plus délicieux de nos poissons est un petit salmonidé dont la taille moyenne se situe entre quatre et neuf pouces de longueur. Il s'agit de l'éperlan.

Plusieurs variétés d'éperlans se capturent dans les eaux du Canada. Sur la côte de l'Atlantique, l'éperlan se rencontre à partir du Nouveau-Jersey jusqu'au Labrador et il abonde tout particulièrement dans le golfe du Saint-Laurent. Chaque année, à l'automne, l'éperlan passe de la haute mer aux estuaires des fleuves. Ensuite, après la débâcle printanière, il remonte les cours d'eau pour frayer. Les pêcheurs des Provinces Maritimes capturent l'éperlan surtout en hiver au moyen de pièges en filet ancrés sous la glace.

L'eulachon et l'éperlan se vendent à la livre, soit frais, soit congelés. Leur chair est très délicate et leur saveur légèrement douceâtre. Plusieurs les considèrent comme les meilleurs de tous les petits poissons qui se cuisent généralement au poêlon.

L'éperlan tire son nom anglais du mot saxon « smoelt » qui veut dire lisse et luisant. Ce nom lui convient à merveille, car l'éperlan brille en nageant sous l'eau. Il « brille » aussi sur la table lorsqu'il est préparé avec art.



Doré à la crème

ÉPERLANS FRAIS FRITS DANS LA POÊLE

2 livres d'éperlans
½ tasse de farine
½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
1 œuf
1 c. à soupe de jus de citron
½ tasse de chapelure fine
⅓ tasse de graisse ou d'huile à salade

1. Enlever les têtes, les queues et les nageoires des éperlans avec des ciseaux de cuisine. Fendre, vider et laver les éperlans à l'eau froide. Si les poissons sont assez gros, introduire un petit couteau sous l'arête près de la tête, dégager l'arête et l'enlever en tirant. Ce n'est pas difficile à faire, car la chair est molle, et, avec un peu de précaution, la grande arête s'enlèvera en n'emportant qu'un minimum de chair.

2. Dans un plat peu profond, mélanger la farine, le sel et le poivre. Dans un autre plat, mettre l'œuf battu avec le jus de citron. La demi-tasse de chapelure ira dans un troisième plat. Enrober les petits poissons de farine assaisonnée, les tremper dans l'œuf battu au citron et, enfin, les rouler dans la chapelure.

3. Faire dorer à la poêle dans la graisse ou l'huile chaude, non fumante, à feu moyen. Garder dans un plat à la chaleur du four jusqu'à ce que tous les poissons soient cuits. Servir chaud avec garniture de quartiers de citron.



Filets de dorés bonne femme

ÉPERLANS AU GRATIN

2 livres d'éperlans
½ tasse de lait
½ c. à thé de sel
Chapelure
4 c. à soupe de beurre, fondu
¼ c. à thé de menthe séchée ou 1 c. à soupe de zeste de citron râpé

1. Vider et laver les éperlans. Les tremper dans le lait additionné du sel. Les rouler ensuite dans la chapelure et les disposer dans un plat graissé. Arroser du beurre fondu, aromatiser avec la menthe ou le zeste râpé du citron.

2. Faire cuire dans un four à 450°F. pendant une dizaine de minutes ou jusqu'à ce que la chair se détache facilement de la grande arête, si elle n'a pas été enlevée.

ÉPERLANS À LA CRÈME

2 livres d'éperlans
3 c. à soupe de beurre fondu
3 c. à soupe de farine
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
¼ c. à thé de muscade
1 tasse de lait
1 tasse de crème légère
½ tasse de mie de pain beurrée

1. Vider et laver les éperlans.

2. Faire la sauce avec le beurre fondu, la farine, le sel, le poivre, la muscade, le lait et la crème. Recouvrir les éperlans de 2 tasses de cette sauce blanche riche, assaisonnée de muscade. Saupoudrer le tout avec la mie de pain beurrée.

3. Faire cuire dans un four à 450°F. pendant 15 minutes.

Eperlans au gratin

ESTURGEON

Ce poisson de mer, dont la chair est assez recherchée, car elle a beaucoup d'analogie avec celle du veau, atteint parfois des proportions énormes. On le rencontre dans presque toutes les mers et, au printemps, il remonte en troupe les grands fleuves. Il arrive toujours avec le saumon, dont il se nourrit, fraye promptement et regagne la mer. Ce poisson, d'un prix assez élevé, ne convient qu'aux estomacs robustes. On fait avec les œufs d'esturgeon cette conserve de luxe renommée : le caviar. Toutes les recettes pour faire cuire le saumon peuvent être utilisées pour l'esturgeon.



Esturgeon grillé

LES ENCORNETS (CALMARS) FARCIS

10 encornets
1 oignon, émincé
¼ tasse de persil, émincé
½ tasse de gras de lard salé
1 tasse de riz
Sel et poivre, au goût
1 c. à soupe de beurre
2 carottes, coupées en rondelles fines
Le jus d'un citron
½ tasse de vin blanc*

1. Mélanger le persil et l'oignon. Hacher le gras de lard et le faire fondre dans un poêlon. Hacher 2 des encornets.

2. Dans le gras de lard fondu, faire dorer l'oignon, le persil et les deux encornets hachés.

3. Faire bouillir le riz, l'égoutter et le rincer. Ajouter le riz au mélange chaud. Saler et poivrer.

4. Laver les 8 encornets restants et les farcir avec le mélange du riz. Coudre les poches afin de bien les fermer.

5. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter les rondelles de carottes et faire dorer légèrement. Ajouter les encornets farcis et faire dorer de tous les côtés. Arroser le tout de jus de citron et de vin blanc. Couvrir et laisser mijoter à feu très lent pendant 1½ heure.

* On peut remplacer le vin blanc par du consommé.

FLÉTAN À LA RUSSE

Steak de flétan, 1" d'épaisseur
Poivre, sel et sucre
Oignon, tranché
Citron, tranché
1 c. à soupe de catsup
1 c. à soupe de beurre, fondu

1. Couper le steak de flétan en quatre. Placer dans un plat en pyrex beurré, assaisonner d'un peu de poivre, de sel et de sucre ; sur chaque morceau, disposer quelques tranches d'oignon, une tranche de citron et recouvrir le tout avec le catsup et le beurre fondu.

2. Faire cuire dans un four à 350°F., pendant 30 minutes. Ajouter un peu d'eau, si nécessaire.

FILETS DE HARENG MARINÉS

5 à 7 filets de harengs, frais
2 gros oignons, tranchés en rondelles minces
2 carottes
½ tasse d'eau

½ tasse de vinaigre de cidre ou de malt

10 grains de poivre

¼ c. à thé de thym

3 feuilles de laurier

½ tasse d'huile d'olive

1. Dans un pot de grès, ranger les filets de harengs par couches en les alternant avec des couches de rondelles d'oignons.

2. Peler et couper les carottes en tranches minces. Mettre dans une casserole avec l'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter le vinaigre, le poivre, le thym et le laurier. Faire mijoter pendant 10 autres minutes et laisser tiédir.

3. Verser sur les harengs. Ajouter l'huile d'olive. Laisser macérer de 3 à 4 jours dans un endroit frais, avant de servir. Le hareng préparé de cette manière se conserve de 8 à 10 jours. Servir avec une salade de pommes de terre.

HARENGS À LA CRÈME

6 à 8 filets de harengs frais

Le jus de 4 citrons

24 grains de poivre

1¼ tasse de crème sure

1 oignon, coupé en rondelles

1. Mettre les filets de harengs dans un plat de verre. Verser dessus le jus des citrons. Couvrir et laisser réfrigérer pendant 24 heures (le jus de citron « cuit » le poisson).

2. Pour servir, retirer les filets de harengs du jus de citron et les mélanger avec les grains de poivre, la crème sure et les rondelles d'oignon. Servir bien rafraîchis, entourés de rondelles d'œufs durs et de tranches de tomates.



Thon moulé en salade

ROLLMOPS ALLEMANDS

8 à 12 filets de harengs frais

2 carottes, coupées en rondelles

1 oignon, coupé en tranches minces

2 feuilles de laurier

½ c. à thé de thym

3 clous de girofle

1 c. à thé de grains de poivre

1 c. à thé de sel

4 tasses de vin blanc

1. Mettre les harengs dans un plat de verre en couches alternées avec des couches de carottes et d'oignon, additionnées de laurier, de clous de girofle, de poivre et de sel.

2. Verser le vin blanc sur le tout. Couvrir et laisser mariner de 6 à 10 jours, réfrigérés.

3. Pour les servir, enrouler chaque filet de hareng autour d'un cornichon, piquer le filet avec un petit bâton pour retenir le tout. Servir comme hors-d'œuvre, avec du pain de seigle beurré.

HARENGS SAURS MARINÉS

12 petits harengs

Lait

1 c. à soupe de grains de poivre, entiers

3 feuilles de laurier

1 oignon, émincé

4 clous de girofle entiers

3 tranches de citron, minces

2 c. à thé de graines de moutarde

½ tasse de vinaigre
½ tasse d'eau
1 c. à soupe de sucre

1. Faire dessaler au lait de 12 à 24 heures les petits harengs saurs. Laver les harengs lorsqu'ils sont bien dessalés.

2. Placer dans un pot de verre, en intercalant, ici et là, entre les morceaux de harengs les grains de poivre entiers, les feuilles de laurier, l'oignon, les clous de girofle entiers, le citron, les graines de moutarde. Mouiller avec le vinaigre, l'eau et ajouter le sucre. Laisser dans cette marinade pendant au moins 24 heures avant de les servir. Les harengs marinés de cette façon se servent comme hors-d'œuvre.



Flétan à la russe

LAQUAICHE DE L'OUEST (GOLDEYE) AU CITRON

Laquaiche de l'Ouest
4 c. à soupe d'eau
Jus de citron
Petits morceaux de beurre
Sel et poivre

1. Placer le poisson dans une lèchefrite avec l'eau et mettre dans un four à 400°F. juste le temps qu'il faut pour chauffer le poisson car il est déjà cuit.

2. Enlever la peau, mouiller d'un peu de jus de citron, parsemer de petits morceaux de beurre, saler, poivrer au goût et remettre au four pendant quelques minutes. Servir chaud avec des pommes de terre bouillies nature.

MORUE EN BRANDADE

2 livres de morue fraîche
Jus de 1 citron
½ tasse d'huile d'olive
Crème froide
1 gousse d'ail, pilée
Pain grillé

1. Retirer la peau et les arêtes de la morue fraîche, la mettre dans une casserole avec le jus de citron et l'huile d'olive. Ecraser avec une fourchette solide à feu moyen jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et crémeuse. Au fur et à mesure que la morue commence à chauffer, ajouter quelques cuillerées de crème froide car il faut veiller à ne jamais faire bouillir la brandade. La retirer du feu dès que l'ébullition commence, pour continuer à l'écraser à côté de la source de chaleur. Lorsqu'elle est bien crémeuse, ajouter la gousse d'ail pilée. Servir très chaude sur pain grillé.

MORUE À LA MITHRIDATE

Morue cuite
1 pointe d'ail
Sauce blanche moyenne
Pommes de terre, cuites
Beurre fondu
Chapelure

1. Frotter l'intérieur d'un plat de terre avec une pointe d'ail. Y mettre un peu de sauce blanche moyenne. Disposer par-dessus une couche de morue cuite, ensuite une couche de tranches très minces de pommes de terre cuites. Remplir ainsi le plat, en alternant les couches de sauce blanche, de morue et de pommes de terre pour terminer par une couche de sauce ; couvrir de chapelure, arroser de beurre fondu et faire gratiner à four chaud, 500°F., jusqu'à ce qu'on obtienne un gratin bien doré.



Morue en Brandade

nous apprennent que plusieurs poissons d'eau profonde sont rouges. La faible lumière qui pénètre les profondeurs sombres et silencieuses de l'océan est verte... de fait si verte qu'elle transforme le rouge en gris neutre, ce qui rend le poisson peu apparent.

Presque toute la prise de perche rose s'écoule sous forme de filets congelés. Ces filets sont petits et faciles à reconnaître à la couleur rougeâtre de leur peau tachetée qui n'est généralement pas enlevée.

Toutes les méthodes fondamentales de cuisson du poisson conviennent aux filets de perche rose. On peut les servir nature ou dans des plats composés.

LANGUES DE MORUE FRITES

- Langues de morue
- Lait
- 1 œuf battu
- Farine
- Beurre ou graisse

1. Faire dessaler les langues de morue en les faisant tremper dans le lait. Rouler dans l'œuf battu et la farine et faire frire au beurre ou à la graisse. Servir avec une sauce à la crème.

PERCHE ROSE

Depuis quelques années, un petit poisson couleur de flamme, capturé dans les eaux profondes du nord de l'Atlantique, s'est conquis une place importante comme article d'alimentation. Il s'agit de la « chèvre » ou « sébaste », le « poisson rouge » des pêcheurs qui porte dans le commerce le joli nom de *perche rose.* (En anglais, *ocean perch, redfish* ou *rosefish*).

La forme de la perche rose rappelle celle de la perche d'eau douce ou perchaude. Cependant, sa tête est grosse, proportionnellement au corps. Ce dernier est court, à profil diminuant et sa partie supérieure est garnie d'une large nageoire épineuse. Comme son homonyme, c'est un petit poisson dont le poids moyen s'établit aux trois-quarts d'une livre et dont la longueur ne dépasse guère un pied de la pointe du museau au bout de la queue.

La couleur de sa peau varie de l'orange au rouge flamme, ce qui, dans son habitat naturel, contribue à le protéger. En effet, les savants

PERCHE ROSE AU FOUR

- **1 livre de filets de perche rose, congelés**
- **Sel et poivre**
- **3 c. à soupe d'échalotes, hachées**
- **2 tomates, en quartiers**
- **¼ c. à thé de basilic**
- **½ c. à thé de sucre**
- **¼ tasse de beurre, fondu**

1. Faire décongeler les filets de perche rose et les séparer les uns des autres. Enlever la peau et les disposer sur un seul rang dans un plat peu profond, beurré ou huilé. Assaisonner de sel et de poivre et parsemer avec les échalotes. Tailler les tomates en quartiers, les saupoudrer avec le basilic et le sucre et les placer autour du poisson. Verser le beurre fondu sur le poisson et les tomates.

2. Mettre au four, chauffé à 450°F., et laisser cuire pendant 10 minutes.

PERCHE ROSE EN SOUFFLÉ

1 livre de filets de perche rose congelés

Sel et poivre

1 c. à soupe de noisettes de beurre

1 blanc d'œuf

3 c. à soupe de mayonnaise

2 c. à soupe d'amandes grillées et hachées

1. Faire décongeler les filets, enlever la peau. Assaisonner au goût, parsemer de noisettes de beurre et faire cuire pendant 10 minutes dans un four chauffé à 450°F.

2. Pendant ce temps, battre le blanc d'œuf en neige, y incorporer la mayonnaise. Un peu avant la fin de la cuisson, retirer le poisson du four, le napper avec le blanc d'œuf à la mayonnaise. Saupoudrer avec les amandes grillées et hachées. Remettre le plat au four pour achever la cuisson et faire gonfler et dorer la meringue, ce qui prend quelques minutes tout au plus. Servir immédiatement.



Morue à la Mithridate

SAUMON BOUILLI AVEC SAUCE AU HOMARD

Morceau de saumon de 2 à 3 lbs

Court-Bouillon :

3 pintes d'eau

2 c. à soupe de gros sel

½ tasse de jus de citron

2 grosses carottes, tranchées

6 branches de persil

1 feuille de laurier

1 pincée de thym

½ c. à thé de grains de poivre entiers

2 gros oignons, coupés en quatre



Perche rose au lait

Sauce :

- **1 tasse de homard cuit ou 3 œufs durs ou 1 boîte de crevettes**
- **2 c. à soupe de farine**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **1 tasse de court-bouillon**
- **1 tasse de lait ou de crème**

1. Faire cuire au court-bouillon un morceau de saumon de 2 à 3 livres.

2. Préparer une sauce blanche avec la farine, le beurre, le court-bouillon et le lait ou la crème. Lorsque la sauce est bien cuite, ajouter le homard cuit, les œufs durs ou les crevettes ; placer le saumon sur un plat ; recouvrir de sauce au homard et entourer de petites pommes de terre cuites à l'eau.

SAUMON BOUILLI DE MARY

- **3 à 5 livres de saumon**
- **2 pintes d'eau**
- **2 feuilles de laurier**
- **1 c. à soupe de sel**
- **1 c. à thé de paprika**
- **10 grains de poivre**
- **1 c. à soupe d'épices à marinade**
- **½ citron, tranché mince**

1. Faire bouillir pendant 25 minutes pour faire un court-bouillon, l'eau, les feuilles de laurier, le sel, le paprika, le poivre, les épices à marinade et le citron.

2. Envelopper le saumon dans un coton. Mettre dans le court-bouillon. Reporter à ébullition. Couvrir et faire cuire pendant 10 minutes par livre.

3. Développer le saumon et servir avec une sauce aux œufs.

4. Pour servir froid, procéder comme suit : Laisser enveloppé. Mettre dans un bol et recouvrir avec le court-bouillon. Garder de 12 à 24 heures au réfrigérateur. Développer. Enlever la peau. Garnir de mayonnaise andalouse.

GALANTINE DE SAUMON

- **1 saumon de 4 livres**

Farce :

- **4 tranches de pain, beurrées et coupées en petits dés**
- **1 œuf**
- **2 petits cornichons, hachés fin**
- **½ c. à thé de paprika**
- **1 pincée de curry**
- **1 pincée de thym**
- **4 c. à soupe de lait**
- **Sel et poivre**

Gelée :

- **2 tasses de court-bouillon, tamisé**
- **1 livre d'épinards**
- **1 concombre moyen pelé et râpé**
- **1 c. à soupe de gélatine**
- **2 c. à soupe d'eau froide**
- **½ tasse de crème à fouetter**

1. Farcir le saumon de la même façon que les Filets de Poisson Farcis (cuisson type). Envelopper dans un linge. Faire cuire au court-bouillon selon la méthode type.

2. Lorsqu'il est cuit, placer le saumon dans un plat ; enlever la peau et préparer une gelée avec le court-bouillon tamisé, dans lequel vous aurez fait cuire les épinards.

3. Passer le tout au tamis en écrasant bien les épinards afin de verdir le jus. Ajouter à ce jus le concombre et la gélatine. Faire fondre quelques minutes à feu moyen. Vérifier l'assaisonnement. Laisser prendre la gelée à demi, ajouter la crème fouettée ferme et bien mélanger ; en badigeonner le saumon jusqu'à ce qu'elle soit complètement utilisée. Servir très froid, entouré de concombres en tranches et de bouquets de cresson.

SAUMON AU FOUR

- **1 saumon de 4 livres**
- **Sel et poivre**
- **Farine**
- **5 c. à soupe de beurre**
- **1 c. à thé de sucre**
- **1 oignon, râpé**
- **1 gousse d'ail, râpée**
- **1½ c. à soupe de sauce Worcestershire**
- **1 tasse de tomates en boîtes, égouttées**

1. Frotter le saumon de sel et de poivre. Le saupoudrer de farine ; et le placer dans une lèchefrite fortement beurrée. Faire cuire pendant 10 minutes dans un four à 450°F.

2. Retirer et ajouter le beurre, l'oignon râpé, la gousse d'ail râpée, la sauce anglaise, les tomates égouttées et le sucre. Remettre au four et continuer à cuire pendant 30 minutes de plus en arrosant quelquefois.

3. Mettre sur un plat, épaissir la sauce avec un peu de farine et de beurre maniés et servir avec le poisson.

SAUMON FROID ALI-BAB

- **2 lbs de saumon**
- **⅓ de tasse de beurre, fondu**
- **⅓ tasse de Vermouth canadien sec ou de jus de citron**
- **Sel et poivre, au goût**

1. Placer le saumon sur un papier d'aluminium lourd et relever le papier tout autour pour faire comme

une casserole. Mettre dans une lèchefrite.

2. Verser le beurre fondu sur le saumon, ajouter le vermouth ou le jus de citron, le sel et le poivre. Faire cuire pendant 40 minutes dans un four à 350°F.

3. Lorsque le saumon est cuit, le retirer du feu et le laisser refroidir. Refermer le papier sur le poisson pour le couvrir le plus possible. Réfrigérer pendant 12 heures, le jus formera une gelée. Servir avec un bol de mayonnaise persillée.



Saumon bouilli avec sauce au homard

PAIN DE SAUMON À L'AMÉRICAINE

2 tasses de saumon déchiqueté
1 boîte de soupe aux champignons, non diluée
2 tasses de chapelure fraîche
½ c. à thé de sel
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à thé de moutarde sèche
½ tasse de lait ou crème

1. Il y a trois genres de saumon en boîte : « SOCKEYE », très rouge, ferme, conservé dans de l'huile de qualité ; « COHOE », rouge plus clair, moins ferme, huile plus légère ; « PINK », moins savoureux que les deux autres, huile très légère. Ce dernier s'utilise surtout pour mettre en crème et pour les pâtés de saumon.

2. Bien mélanger le saumon déchiqueté, la soupe aux champignons, la chapelure fraîche, le sel, le jus de citron, la moutarde sèche et le lait ou la crème.

3. Verser dans un moule à pain (en verre de préférence) et faire cuire pendant 45 minutes dans un four à 350°F.



Tranches de saumon au four



Croquettes de saumon en bâtonnets

PÂTÉ DE SAUMON

- 1 boîte (de 15½ onces) de saumon
- ½ tasse de céleri, en dés
- 1 carotte crue, râpée
- 4 c. à soupe de beurre
- 4 c. à soupe de farine
- ½ c. à thé de sel
- Un soupçon de poivre
- 2 tasses de liquide (le liquide égoutté du saumon, additionné de lait)
- ¾ tasse de fromage Cheddar, râpé
- 6 à 8 biscuits à la poudre à pâte, non cuits

1. Egoutter et déchiqueter le saumon. Ajouter le liquide du poisson au lait.

2. Faire fondre le beurre, ajouter la farine, le sel et le poivre. Ajouter le liquide et faire cuire à feu doux jusqu'à consistance épaisse et lisse en brassant constamment. Ajouter le fromage et brasser à feu lent jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter le céleri, la carotte et le saumon. Verser dans unė cocotte d'une pinte et demie. Disposer les petits biscuits sur le dessus du mélange de saumon ou remplacer les biscuits par des pommes de terre en purée.

3. Faire cuire dans un four chauffé à 450°F. de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés.

CROQUETTES DE SAUMON

- 1 boîte (de 7 onces) de saumon
- 1 tasse de pommes de terre chaudes pilées
- 1 œuf battu
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé d'oignon, râpé
- ¼ c. à thé de sel
- ⅛ c. à thé de poivre
- ½ c. à thé de sel de céleri
- Chapelure
- 1 œuf, légèrement battu
- ½ tasse de chapelure

1. Egoutter le saumon et le déchiqueter. Ajouter au saumon les 7 ingrédients qui suivent. Puis ajouter assez de chapelure pour pouvoir manipuler le mélange (il en faut tout au plus 2 c. à soupe). Façonner en boulettes, les tremper dans l'œuf légèrement battu et ensuite dans la chapelure. Les réfrigérer pendant 1 heure. Faire dorer dans 2 pouces de gras chaud (375°F.) pendant environ 5 minutes. Egoutter sur papier absorbant. Servir avec ou sans sauce.

Variation :

Placer les boulettes sur une tôle à biscuits graissée et faire dorer à four chaud (450°F.) pendant environ 15 minutes.

FILETS DE SOLE MARGUERY

- 6 filets de sole
- 2 c. à soupe de beurre
- ¼ lb de petits champignons
- 2 c. à thé de jus de citron
- 6 tranches d'oignon, bien minces
- 4 branches de persil
- ½ c. à thé de sel
- 10 grains de poivre
- Une pincée de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 clou de girofle entier
- 1 tasse d'eau

12 crevettes, grises (crues)
12 huîtres
½ tasse de beurre
½ tasse de vin blanc
5 jaunes d'œufs
Une pincée de poivre
2 c. à soupe de crème à fouetter

1. Faire fondre le beurre dans un poêlon. Enlever les queues des champignons et les couper en deux. Passer dans le beurre à feu vif pendant 1 minute en brassant sans arrêt. Retirer du feu, saler et poivrer au goût et ajouter le jus de citron. Mettre de côté dans une assiette.

2. Dans le poêlon, mettre l'oignon, le persil entier, le sel, les grains de poivre, le thym, le laurier, le clou de girofle et l'eau.

2. Porter à ébullition et ajouter les crevettes. Porter encore une fois à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu lent pendant 10 minutes. Retirer les crevettes du bouillon et réserver celui-ci. Nettoyer les crevettes.

3. Mettre dans un plat de 14 x 9 x 2 pouces allant au four 3 des filets de sole. Saler légèrement et mettre les 3 autres filets sur les 3 premiers. Mettre les huîtres ici et là autour des filets. Verser sur les filets de sole, à travers une passoire fine, le liquide de cuisson des crevettes. Couvrir le plat avec un papier d'aluminium. Faire cuire pendant 20 minutes dans un four à 325°F. Retirer du four. Garder bien au chaud.

4. Egoutter dans un poêlon le jus accumulé autour des filets de poisson. Faire mijoter jusqu'à ce que le liquide soit réduit à ¼ de tasse. Ajouter alors la ½ tasse de beurre et le vin blanc. Chauffer à feu lent jusqu'à ce que le beurre soit fondu.

5. Battre dans le haut d'un bain-marie les jaunes d'œufs avec 2 c. à soupe de vin blanc, saler et poivrer. Mettre au-dessus de l'eau bouillante et ajouter graduellement aux œufs battus le liquide dans lequel le beurre est bien fondu en brassant sans arrêt. Faire cuire le tout, à feu lent, en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une sauce légèrement crémeuse. L'eau ne doit pas bouillir, ni toucher le fond de la partie supérieure du bain-marie, ce qui pourrait faire tourner la sauce. Verser cette sauce sur les filets et entourer avec les champignons cuits et les crevettes.

6. Fouetter la crème. Diviser en 6 cuillerées sur le dessus de la sauce. Avec la pointe de la cuillère, mélanger légèrement la crème fouettée à la sauce. Faire griller au four sous la chaleur directe pendant quelques secondes pour faire dorer ici et là. Servir. C'est la crème qui donnera les taches dorées.

FILETS DE SOLE ROULÉS

1 livre de filets de sole fraîche
Du sel
Du poivre
Morceaux de concombre à l'aneth ou cornichons entiers
½ tasse d'oignon haché
2 c. à soupe de beurre
1 boîte (de 7½ onces) de sauce aux tomates
¼ c. à thé de sel

1. Saupoudrer chaque filet de sel et de poivre. Poser un morceau de concombre à l'aneth ou un cornichon entier sur le gros bout de chaque filet. Enrouler le filet comme un gâteau roulé. Disposer les filets roulés tout près les uns des autres dans un petit plat graissé allant au four.

2. Faire fondre l'oignon au beurre pendant environ 5 minutes mais sans le laisser brunir. Ajouter en brassant la sauce tomate et le sel. Porter au point d'ébullition et verser sur le poisson.

3. Faire cuire au four à 450°F. de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poisson devienne d'un blanc opaque d'un bout à l'autre et soit facile à déchiqueter avec une fourchette.

FILET DE SOLE BEAUFORT

Filet de sole
Sel et poivre
Farine
Graisse ou huile
1 grand croûton de pain grillé
Epinards à la crème
Sauce au fromage

1. Faire cuire le filet de sole à la meunière (cuisson type).

2. Placer le filet rôti sur le grand croûton de pain grillé. Recouvrir d'épinards à la crème, puis de sauce au fromage et placer au four à 500°F. pendant 5 minutes environ.

SOLE AMANDINE

1 sole entière ou 2 à 4 filets de sole
Farine
4 c. à soupe de beurre
¼ livre d'amandes émincées
1 c. à thé de vinaigre de vin

1. Nettoyer la sole et bien l'essuyer. Rouler dans la farine la sole entière ou les filets.

2. Faire fondre le beurre dans un poêlon de fonte émaillée jusqu'à ce qu'il soit de couleur noisette. Y faire dorer le poisson (voir les indications données sur ce genre de cuisson à « Poisson frit à la meunière, cuisson type »). Faire cuire les filets pendant 3 minutes de chaque côté et le poisson entier 8 minutes de chaque côté.

3. Mettre le poisson cuit dans un plat chaud. Le saler et le poivrer au goût. Jeter dans le beurre restant les amandes et les laisser dorer. Cela ne demande que quelques secondes. Verser le vinaigre sur le tout, remuer vivement et verser immédiatement sur le poisson. Servir.

THON FRAIS À L'INDIENNE

2 tranches épaisses de thon
Sel, poivre et marjolaine
Tranches d'oignons
Tranches de tomates
1 c. à thé de vinaigre
1 c. à thé d'huile d'olive
Jus de 1 citron

1. Faire bouillir le thon pendant 10 minutes. Retirer de cette eau.

2. Assaisonner de sel, poivre et marjolaine. Recouvrir de tranches d'oignons et de tomates. Mouiller avec le vinaigre, l'huile d'olive et le jus de citron.

3. Faire cuire dans un four à 350°F., pendant 25 minutes.

THON MOULÉ EN SALADE

1 tasse de thon en conserve, déchiqueté
2 œufs durs, râpés
½ tasse d'olives hachées
1 c. à soupe d'échalotes
Sel et poivre
1 c. à soupe de gélatine
¼ tasse d'eau froide
2 tasses de mayonnaise

1. Mélanger les œufs durs, le thon, les olives hachées, les échalotes, le sel et le poivre.

2. Faire tremper la gélatine dans l'eau froide. Faire fondre sur eau chaude. Lorsque fondue, verser lentement sur la mayonnaise. Bien mélanger. Ajouter le premier mélange.

3. Verser le tout dans un moule huilé. Mettre au frais pour laisser prendre. Servir avec salade. Tout poisson cuit de votre choix peut remplacer le thon.

TRUITE OU SAUMON MARINÉ

10 à 12 petites truites ou 4 à 5 lbs de saumon
½ tasse de vinaigre de cidre
2 tasses de vin blanc
1 gros oignon, tranché mince
1 carotte crue, tranchée mince
1 c. à soupe de sel
3 clous de girofle entiers
¼ c. à thé de thym
6 grains de poivre
½ c. à thé de sel de céleri

1. Mettre dans une casserole le vinaigre de cidre, le vin blanc, l'oignon, la carotte, le sel, les clous de girofle, le thym, les grains de poivre et le sel de céleri.

2. Porter à ébullition et laisser mijoter sans couvrir pendant 20 minutes. Nettoyer le poisson, soit les petites truites, soit le saumon coupé en tranches. Mettre le poisson dans le liquide bouillant et faire mijoter pendant 20 autres minutes, sans laisser bouillir.

3. Retirer le poisson en évitant de le briser, le placer dans un plat et recouvrir avec le liquide de la cuisson. Servir très froid dans son jus. Ce poisson se conserve de 15 à 20 jours, à couvert, au réfrigérateur.

TRUITE AU FOUR

1 truite de 2 à 4 livres
3 tranches de citron, non pelées
Sel, poivre, sauce piquante ou chutney
3 tranches de bacon
2 tasses de laitue coupée
4 tranches de citron
1 c. à soupe de sherry ou cognac

1. Laver et assécher la truite. Mettre les tranches de citron non pelées dans la cavité. Frotter le dessus avec le sel, le poivre, la sauce piquante ou le chutney. Recouvrir la truite avec les tranches de bacon. Mettre dans une lèchefrite la laitue coupée et les quatre tranches de citron.

2. Placer la truite sur ce lit de verdure. Faire cuire dans un four à 425°F., 5 minutes par livre. Le sherry ou le cognac versé sur la truite 5 minutes avant la fin de la cuisson donne un goût très fin au poisson.

Les mollusques et les crustacés

Les gourmets du monde entier estiment la saveur délicate des mollusques et des crustacés. Voici la liste des principales espèces de mollusques et de crustacés du Canada avec leur région d'origine et sous quelles formes ils sont vendus.

Le HOMARD se capture au large de la côte de l'Atlantique. Le poids marchand du homard varie ordinairement d'une à trois livres et l'on estime qu'un petit homard d'une livre donne environ un quart de livre de chair cuite. Le homard est disponible sur la côte de l'Atlantique et dans presque toutes les villes du Canada sous forme de homard vivant, de homard cuit dans sa carapace et de chair de homard cuite et congelée. Sous forme de conserves, ce crustacé est disponible dans presque toutes les régions du pays.

Le CRABE se trouve sur la côte de l'Atlantique et sur celle du Pacifique. Cependant, toute la prise commerciale de crabe vient de la région du Pacifique. Sous forme de conserves, le crabe se vend dans tout le Canada. Sous forme de crabe vivant, de crabe cuit dans sa carapace et de chair de crabe cuite et congelée, on le trouve surtout dans les centres de la côte ouest et dans les grandes villes de l'est.

Cinq espèces différentes de CREVETTES se pêchent en petites quantités au large de la côte de la Colombie-Britannique. Elles s'écoulent pour la plupart épluchées et cuites et se vendent à l'état frais et congelé dans les centres de la côte ouest. La crevette en conserve et la crevette crue et congelée vendues dans le reste du Canada sont des produits d'importation.

Diverses sortes de CLAMS sont recueillis commercialement aussi bien sur la côte de l'Atlantique que sur celle du Pacifique. Sur la côte du Pacifique, les mois d'abondance sont février et mars, tandis que sur celle de l'Atlantique, les quantités les plus considérables sont pêchées en juillet et en août. Dans le voisinage des secteurs côtiers, les clams se vendent vivants, dans leur écaille, ainsi qu'écaillés. Les clams entiers et hachés, mis en conserve, se trouvent dans tout le pays.

Les HUÎTRES, comme les clams, se pêchent commercialement aussi bien sur la côte est que sur la côte ouest. L'huître de l'Atlantique se vend surtout dans son écaille et elle est classée par tailles. On la trouve dans l'est et dans le centre du pays durant les mois d'automne et d'hiver.

L'huître du Pacifique est un peu plus grosse que celle de l'Atlantique, mais son écaille est fragile. Aussi, est-elle vendue écaillée. Dans les centres de la côte ouest, elle est vendue presque toute l'année, bien que la pêche soit au ralenti durant l'été.

LES PÉTONCLES sont un genre de mollusque qu'on ne voit jamais dans leur écaille aux magasins. Comme l'huître et le clam, le pétoncle est un bivalve, c'est-à-dire qu'il a deux écailles, mais, contrairement à ses proches qui sont sédentaires, le pétoncle se propulse dans l'eau en ouvrant et en fermant ses écailles.

Les pêcheurs prennent les pétoncles en haute mer, au large du littoral de l'Atlantique, et ils les écaillent à bord des vaisseaux de pêche. La seule partie de ce mollusque qui est retenue pour le commerce est le morceau de chair blanche et tendre qui réunit les deux écailles. Frais, les pétoncles sont disponibles dans le voisinage des secteurs côtiers. Congelés en paquets d'une livre, ils sont très répandus.

LA CREVETTE

La crevette est un crustacé recouvert d'une carapace légère pouvant s'enlever avec facilité. Les crevettes sont vendues sans tête ; fraîches, elles sont fermes au toucher et d'un gris verdâtre, elles rougissent à la cuisson. On les achète fraîches, cuites, congelées et en conserve.

La saison des crevettes est de mars à juin.

Pour une portion il faut :

Cocktail de crevettes — grosses — 6 par portion

Cocktail de crevettes — petites — 10 par portion.

Crevettes grises (crues) — ⅓ à ½ livre par portion, selon leur grosseur.

1 lb de crevettes crues représente ½ lb de crevettes cuites.

COMMENT LES PRÉPARER

Les crevettes fraîches doivent être lavées à l'eau froide, épluchées ou non, selon le mode de cuisson, et la veine noire du dos doit également être enlevée soit avant, soit après la cuisson.

On les épluche avant la cuisson, lorsqu'on les utilise dans une sauce, pour conserver la crevette plus juteuse et plus savoureuse. On peut alors enlever la veine noire en même temps.

On les cuit avec leurs carapaces lorsqu'elles doivent être servies en salades ou pour cocktails.

Voici comment procéder pour faire cuire les crevettes :

1. Laver à l'eau froide courante.

2. Porter à ébullition 1 chopine d'eau, 1 c. à thé de gros sel et 2 tranches de citron, non pelés, pour chaque livre de crevettes.

3. Lorsque l'eau bout, y jeter les crevettes, baisser le feu, ne pas couvrir et faire cuire pendant 5 minutes. Egoutter.

4. Eplucher s'il y a lieu, en commençant par le dessous de la crevette ; enlever la veine noire en faisant une petite incision sur le dos.

5. Si les crevettes ont été épluchées avant la cuisson, faire bouillir les carapaces pendant 20 minutes dans une tasse d'eau salée avec 1 tranche de citron. Ensuite passer le liquide en pressant bien et l'utiliser pour la sauce, ce qui lui donne une saveur délicate.

CREVETTES EN BOÎTE

Il est important de bien rincer les crevettes de conserve à l'eau froide, avant de les utiliser. Les égoutter sur un linge ou un papier absorbant.

CREVETTES CONGELÉES

Elles sont vendues congelées, cuites ou non. Il n'est pas nécessaire de les dégeler avant de les faire cuire. Par contre, il faut les dégeler avant de les utiliser, si elles sont cuites.



Crevettes au beurre

COMMENT LES SERVIR EN COCKTAILS

Placer les crevettes sur une feuille de laitue, dans un nid de cresson ou sur de la glace concassée, garnir avec une sauce cocktail ou de la mayonnaise à l'huile. Au goût, ajouter quelques quartiers de citron frais.

SAUCES COCKTAIL

1.

4 c. à soupe de catsup ou sauce chili
4 gouttes de sauce tabasco
4 c. à soupe de raifort préparé
Une pincée de sel

2.

½ tasse de catsup ou sauce chili
6 c. à soupe de jus de citron frais
1 c. à soupe de raifort préparé
3 gouttes de sauce tabasco
½ c. à thé de sel de céleri

3.

¼ tasse de raifort préparé
¾ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 c. à thé de vinaigre
½ tasse de crème fouettée

Mélanger le raifort préparé et bien égoutté, le sel, le poivre et le vinaigre. Fouetter la crème, ajouter au raifort et bien mélanger.

4.

3 c. à soupe de mayonnaise
1 c. à soupe de câpres

EN SANDWICHES

Mélanger 6 à 8 onces de crevettes cuites, coupées en petits morceaux, avec 3 c. à soupe de mayonnaise, 1 c. à thé de jus de citron, ½ concombre coupé en petits morceaux, 1 échalote ou ciboulette au goût. Ceci est suffisant pour 4 grands sandwiches.

EN SALADE

CREVETTES EN SALADE À L'AMÉRICAINE

1. Couper une poire d'avocat en deux en longueur, enlever le noyau et frotter la chair avec un peu de jus de citron salé, pour empêcher la chair de brunir.

2. Mélanger ½ lb de crevettes cuites hachées, 3 branches de céleri hachées et 1 échalote hachée. Aromatiser le tout avec de la vinaigrette ou du citron au goût. Remplir les moitiés de poire d'avocat de ce mélange et garnir de cresson ou de persil.

CREVETTES EN SALADE À LA FRANÇAISE

Mélanger 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre de vin ou de cidre, sel et poivre au goût. Garnir une assiette de cresson ou de feuilles de laitue, placer les crevettes au centre, verser une cuillerée de vinaigrette ou de vinaigre de vin à l'estragon dessus et garnir avec un quartier de citron. Servir avec du pain français grillé et du beurre non salé.

CREVETTES FRITES

1. Eplucher et enlever la veine noire de 1½ lb de crevettes grises. Faire tremper chacune dans le mélange qui suit :

2. Tamiser 1 tasse de farine, dans un bol, ajouter 2 œufs entiers battus et 1 tasse de lait, battre jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et d'une pâte plutôt légère.

3. Y plonger les crevettes une à une, et ensuite les faire cuire dans 1 chopine d'huile d'arachides ou de graisse végétale chauffée à 375°F. Faire frire pendant 3 minutes. Servir chaudes avec un petit plat de chutney.

CREVETTES EN CASSEROLE

1 lb de crevettes crues ou cuites
3 c. à soupe de beurre
1 gros oignon, émincé
1 piment vert, coupé en dés
1½ tasse de riz à long grain, non cuit
1 c. à thé de poudre de curry
¼ c. à thé d'estragon
1 c. à thé de sucre
1 c. à thé de sel
3 tasses de jus de tomates

1. Nettoyer les crevettes si elles sont cuites ou simplement les éplucher si elles sont crues.

2. Faire chauffer le beurre, y faire dorer l'oignon et le piment vert. Ajouter le riz, non cuit, et brasser le tout à feu moyen, jusqu'à ce que le riz ait une couleur noisette. Ajouter alors la poudre de curry, l'estragon, le sucre et le sel. Bien mélanger le tout. Ajouter le jus de tomates. Porter à ébullition.

3. Retirer du feu, ajouter les crevettes cuites ou les crevettes crues nettoyées. Bien mélanger, et verser dans un joli plat. Couvrir et faire cuire dans un four à 350°F, de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et le jus de tomates entièrement absorbé par le riz.



Crevettes et mayonnaise à l'huile

CRABE EN SAUCE

1 lb de crabe congelé
2 c. à soupe de sherry
4 c. à soupe de beurre
1 gousse d'ail émincée
1 tasse de mie de pain frais
1 c. à soupe de jus de citron
½ c. à thé de moutarde sèche
1 c. à soupe de câpres
⅓ tasse de mayonnaise
Fromage râpé

1. Laisser dégeler le crabe. Mettre dans un bol et recouvrir avec le sherry. Laisser reposer pendant 30 minutes.

2. Faire fondre le beurre dans un grand poêlon. Y faire dorer l'ail et l'oignon. Ajouter la mie de pain et laisser cuire pendant quelques instants, de manière à dorer légèrement le pain.

3. Ajouter le reste des ingrédients excepté le fromage râpé. Saler et poivrer au goût. Ajouter la chair du crabe. Retirer du feu. Bien mélanger.

4. Répartir ce mélange dans 4 à 6 moules ou coquilles individuels. Saupoudrer chacun de fromage râpé et garnir avec un dé de beurre.

5. Pour servir, faire chauffer de 10 à 15 minutes dans un four à 400°F., Servir sans délai.

CRABE FARCI NOUVELLE-ORLÉANS

1 à 2 lbs de chair de crabe (frais ou en conserve)
2 c. à soupe de beurre ou gras de bacon
2 oignons émincés
6 branches de céleri, coupées en dés
1 gousse d'ail émincée
1 c. à soupe de persil émincé
½ piment vert haché
3 tranches de pain
Lait

1. Faire fondre le beurre ou le gras de bacon dans un poêlon. Ajouter les oignons, le céleri, l'ail, le persil et le piment vert. Laisser cuire à feu lent de 15 à 20 minutes, en remuant souvent et sans laisser dorer les légumes.

2. Enlever les croûtes du pain. Mouiller avec un peu de lait. Laisser tremper pendant 2 minutes et bien presser le pain pour en enlever l'humidité. Ajouter aux légumes ainsi que la chair du crabe. Saler et poivrer au goût. Faire cuire pendant quelques minutes, toujours à feu lent, en remuant sans arrêt.

3. Servir dans de petites cocottes de terre cuite. Lorsque préparé d'avance, on peut saupoudrer le dessus de chapelure, mettre quelques dés de beurre et faire chauffer de 15 à 20 minutes dans un four à 350°F.



Crevettes en salade à la française et riz

FRICASSÉE DE CRABE

1 boîte de crabe
3 c. à soupe de beurre
1 oignon émincé
1 petite gousse d'ail émincée
1 c. à thé de curry ou ¼ c. à thé de basilic
1 c. à thé de farine
½ c. à thé de sucre
1 petite boîte de tomates en conserve
1 à 2 tasses de riz
Persil émincé

1. Faire fondre le beurre dans un poêlon. Y faire dorer l'oignon et l'ail. Ajouter soit le curry, soit le basilic. Saupoudrer la farine sur le tout et mélanger.

2. Ajouter les tomates et le sucre. Porter à ébullition et laisser mijoter le tout de 15 à 20 minutes. Saler et poivrer au goût.

3. Ajouter le crabe. Faire mijoter pendant 5 minutes.

4. Pour servir, faire bouillir le riz. Ajouter au riz cuit le persil et un morceau de beurre. Remuer avec une fourchette et mettre en forme de couronne dans un plat chaud. Verser la fricassée de crabe au milieu.

Note : On peut aussi servir le crabe en sauce blanche, en salade ou en sandwiches. Suivre les recettes données pour les crevettes en les remplaçant par du crabe.



Crevettes en casserole

HUÎTRES FRITES AU POÊLON

Pour bien réussir ce plat, il est important que les huîtres soient très froides au moment de la préparation. Les égoutter dans un tamis, et ensuite les étendre sur un linge, replier le linge sur les huîtres et laisser assécher pendant 20 minutes.

Il y a deux manières de les faire frire :

1. Rouler chaque huître dans de la farine assaisonnée de sel, poivre et paprika.

2. Rouler chaque huître dans un œuf battu avec 2 c. à soupe d'eau, et ensuite dans de la farine assaisonnée de sel, de poivre et de paprika au goût, et mélangée avec une égale quantité de chapelure fine.

Pour les faire cuire, chauffer 2 pouces d'huile ou de graisse végétale dans un poêlon. Lorsque l'huile est chaude, y placer les huîtres, une à la fois, et ne pas faire cuire chacune plus de 2 minutes — tourner l'huître après 1 minute de cuisson. Servir aussitôt cuites.



Crabe farci Nouvelle-Orléans

HUÎTRES FRITES À L'AMÉRICAINE

1 chopine d'huîtres fraîches
½ tasse d'huile à salade
1 tasse de farine tout-usage
1 œuf
1½ tasse de lait
Huile pour la friture

1. Mélanger l'huile à salade avec la farine tamisée jusqu'à ce que le tout soit lisse. Ajouter l'œuf, le lait, et battre avec le batteur à main jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. La pâte sera claire.

2. Assécher les huîtres en les roulant dans un linge propre. Pour les faire frire, les saupoudrer légèrement de farine, tremper chacune dans la pâte, avec une fourchette — pour bien en recouvrir toute la surface. Faire frire dans 3 à 4 pouces d'huile à salade chaude (375°F.), jusqu'à ce que la pâte soit dorée : de 3 à 4 minutes suffisent. Egoutter sur papier absorbant et servir le plus vite possible.

HUÎTRES FRITES À LA FRITURE PROFONDE

Huîtres
2 œufs
½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
2 c. à soupe d'eau froide
Chapelure

1. Battre les œufs avec le sel, le poivre, l'eau froide. Plonger les huîtres dans ce mélange et rouler dans la chapelure. Laisser reposer pendant 5 minutes et frire à la friture profonde jusqu'à ce que les huîtres soient bien dorées.



Tartelettes aux huîtres

HUÎTRES AU BACON

1. Enrouler chaque huître dans une demi-tranche de bacon. Retenir avec un cure-dent. Faire dorer au poêlon avec un petit morceau de beurre. Servir avec pain grillé.

HOMARD FRAIS BOUILLI

Homards vivants
Eau bouillante salée
Sel et poivre
Beurre fondu

1. Plonger les homards vivants, tête première, dans l'eau bouillante salée, en quantité suffisante pour bien les couvrir. On compte 1 c. à soupe de sel par pinte d'eau. Faire bouillir vivement pendant 5 minutes, réduire la chaleur et laisser mijoter pendant 20 minutes.

2. Aussitôt cuits, plonger dans l'eau froide un instant seulement. Découper les homards de la façon suivante : Partager le coffre du homard en deux dans sa longueur, recueillir les intestins et le corail qui sont réservés pour aromatiser les sauces, briser la carapace des pinces. Assaisonner la chair du homard de sel et de poivre et servir avec une saucière de beurre fondu.

HOMARD GRILLÉ

Placer le homard vivant, fendu en deux, sur un gril, le dos touchant le gril. Arroser copieusement de beurre fondu ; placer à 3 pouces de la flamme ou de la source de chaleur et laisser griller de 15 à 20 minutes.

HOMARD THERMIDOR

1 homard
¼ livre de champignons

½ c. à thé de paprika
1 c. à thé de moutarde préparée
¼ c. à thé d'estragon
1 c. à soupe de persil
1 tasse de sauce blanche, moyenne
½ tasse de sherry
Quelques dés de beurre
Fromage râpé, au goût

1. Faire bouillir ou griller le homard selon les indications données plus haut.

2. Retirer la chair du homard et la couper en petits morceaux. Faire frire les champignons au beurre ; ajouter le paprika, la moutarde, l'estragon, le persil, la sauce blanche moyenne et le sherry. Faire bouillir cette sauce pendant quelques instants, en mettre un peu au fond de la carapace du homard ; recouvrir des morceaux de chair du homard et du reste de la sauce ; parsemer de quelques petits dés de beurre ; au goût saupoudrer d'un peu de fromage râpé, soit gruyère, soit parmesan.

3. Laisser dorer en plaçant pendant 10 minutes dans un four à 450°F.

VÉRITABLE HOMARD À LA NEWBURG

1 lb de homard frais ou 2 boîtes (6 onces chacune) de homard
2 jaunes d'œufs
½ tasse de crème
½ tasse de beurre
2 c. à soupe de sherry
½ c. à thé de sel
Pincée de cayenne et de muscade

Couper le homard en morceaux. Faire fondre ¼ de tasse de beurre. Quand il est très chaud y jeter les morceaux de homard frais. Faire cuire en brassant quelquefois de 15 à 20 minutes. Laisser refroidir et décortiquer le homard. Battre les jaunes d'œufs et les mélanger avec la crème. Faire fondre le reste du beurre, à feu très lent, ajouter la crème et les œufs, brasser sans arrêt jusqu'à l'obtention d'une crème légère. Faire chauffer le sherry, y ajouter le homard, toujours à feu très lent. Ajouter à la crème, saler au goût. Ajouter la cayenne et la muscade. Faire chauffer pendant quelques instants, en évitant toute ébullition. Servir aussitôt prêt.

PÉTONCLES AUX AMANDES

1 livre de pétoncles
Farine
Beurre
¼ livre d'amandes, hachées
1 c. à thé de vinaigre

1. Bien assécher les pétoncles en les roulant serrés dans une serviette. Les laisser ainsi au moins pendant 1 heure. Enfariner et faire frire au beurre noisette.

2. Retirer du poêlon, jeter dans le beurre les amandes hachées en minces filets ; lorsqu'elles sont bien dorées, verser vivement le vinaigre sur le tout. Verser ce beurre aux amandes sur les pétoncles. En omettant les amandes, on obtient des pétoncles rôtis.

PÉTONCLES EN COCOTTE

1 livre de pétoncles
Du sel
2 c. à soupe de beurre
½ tasse d'oignon haché
1½ tasse de céleri haché
1 tasse de champignons tranchés, frais ou en conserve
¼ de tasse de beurre fondu
¼ tasse de farine
1 c. à thé de sel
2 tasses de lait
De 1 à 2 tasses de mie de pain, beurrée
¼ tasse de fromage râpé fin

1. Faire décongeler les pétoncles. Les séparer et les saupoudrer de sel. Faire chauffer les 2 c. à soupe de beurre. Ajouter l'oignon, le céleri, le piment vert et les champignons ; faire fondre ces légumes à feu doux pendant une dizaine de minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient partiellement cuits, mais pas mous ; les mettre de côté.

2. Mélanger le beurre fondu, la farine et le sel. Ajouter le lait graduellement. Faire cuire à feu doux en brassant jusqu'à consistance épaisse. Ajouter les légumes et les pétoncles à cette sauce ; mélanger doucement. Verser dans une cocotte d'une pinte et demie, préalablement graissée. Couvrir de mie de pain beurrée (qui se prépare en mélangeant 1 c. à soupe de beurre fondu pour chaque tasse de mie de pain). Saupoudrer de fromage râpé. Faire cuire à four modéré (375°F.) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la sauce commence à bouillonner et que la mie de pain soit dorée.

COQUILLES ST-JACQUES

2 lbs de pétoncles
2 tasses de vin blanc sec
1 tasse d'eau
1 c. à thé de sel
Quelques feuilles de céleri
Quelques branches de persil
1 feuille de laurier
1 petit oignon, émincé
½ lb de champignons, tranchés mince
6 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de jus de citron
¼ tasse de farine tout-usage
2 jaunes d'œufs
¼ tasse de crème
4 c. à soupe de chapelure

1. Porter à ébullition le vin blanc avec l'eau, le sel, les feuilles de céleri, le persil et la feuille de laurier. Y ajouter les pétoncles. Couvrir et faire mijoter pendant 10 minutes. Retirer les pétoncles. Réserver le bouillon. Couper les pétoncles en petits morceaux.

2. Faire fondre 2 c. à soupe du beurre, y mettre l'oignon, les champignons et le jus de citron. Laisser mijoter pendant 10 minutes à feu lent. Ajouter les pétoncles et faire mijoter pendant encore 5 minutes.

3. Faire une sauce blanche avec les 4 c. à soupe de beurre qui restent, la farine et le liquide de cuisson tamisé. Lorsque la sauce est lisse et crémeuse, ajouter les jaunes d'œufs légèrement battus avec la crème. Brasser vivement, sans arrêt, pendant 2 minutes. Ajouter le mélange des pétoncles.

4. Verser dans 6 ou 8 coquilles beurrées, saupoudrer de chapelure et mettre quelques petits dés de beurre par-dessus. Faire dorer pendant 5 minutes dans un four à 500°F. Lorsque les coquilles sont préparées d'avance, les réfrigérer et faire chauffer pendant 15 minutes dans un four à 450°F.

MOULES MARINIÈRES

2 pintes de moules bien nettoyées
Quelques échalotes, émincées
Quelques branches de persil
1 pincée de thym
½ feuille de laurier
1 c. à soupe de beurre, en morceaux
1 tasse de vin blanc
Persil haché

1. Beurrer fortement une casserole et saupoudrer le fond avec quelques échalotes émincées, quelques branches de persil, une pincée de thym, la ½ feuille de laurier. Mettre les moules sur ces herbes. Ajouter le beurre divisé en menus morceaux ; mouiller de vin blanc.

2. Couvrir la casserole et faire cuire à feu vif. Dès que les moules sont ouvertes, leur cuisson est terminée ; cela prend de 15 à 20 minutes. Verser le tout dans un plat chaud, saupoudrer de persil haché.

ASSIETTES DE FRUITS DE MER

18 à 24 crevettes grises (crues)
3 œufs, durs
1 chopine de bigorneaux
½ lb de chair de crabe
1 tasse de mayonnaise à l'huile
2 échalotes
1 petite gousse d'ail
3 branches de persil

1. Faire cuire les crevettes pendant 10 minutes, recouvertes d'eau bouillante avec 1 tranche épaisse de citron, non pelée, ½ c. à thé de sel et une pincée de poivre. Les égoutter et enlever leur carapace. Les mettre dans un bol, les couvrir et les réfrigérer.

2. Faire cuire les œufs, en enlever la coquille et les réfrigérer également.

3. Laver les bigorneaux à l'eau froide courante. Les mettre dans une casserole avec 1 c. à thé de gros sel et ½ c. à thé de poivre. Les recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition et faire bouillir pendant 10 minutes. Egoutter. Couvrir et réfrigérer.

4. Emincer très finement l'échalote avec l'ail et le persil. Ajouter à la mayonnaise et bien brasser. Ajouter la chair de crabe et mélanger. Réfrigérer.

5. Pour servir, préparer chaque assiette comme suit : au milieu placer une moitié d'œuf. Autour mettre 3 ou 4 crevettes, joliment placées, une bonne poignée de bigorneaux et 2 ou 3 cuillerées de la mayonnaise au crabe. Sur le dessus de l'œuf piquer un petit bigorneau noir. Face à chaque assiette, placer un bouchon sur lequel est piquée une grande épingle ayant une tête de couleur ou tout simplement une épingle ordinaire qui servira à retirer les bigorneaux de leur coquille. Plonger chaque fruit de mer dans la mayonnaise. Servir avec du pain et du beurre.

CUISSES DE GRENOUILLES À LA PROVENÇALE

½ à 1 lb de cuisses de grenouilles, fraîches ou congelées
Sel, poivre
Jus de citron
Huile à salade
Persil, haché
1 pointe d'ail, écrasée
Farine ou pâte à friture ou 1 œuf battu et farine
Huile d'olive
2 à 4 gousses d'ail
3 c. à soupe de beurre
Quartiers de citron

1. Faire dégeler les cuisses de grenouilles congelées sans les développer. Faire mariner pendant une heure dans un mélange de sel, de poivre, de jus de citron, d'un peu d'huile à salade, de persil haché et de la pointe d'ail écrasée.

2. Retirer de la marinade, rouler chaque cuisse dans de la farine, dans une pâte à friture ou dans un œuf battu puis dans la farine (la dernière façon est la meilleure). Faire frire ensuite dans 3 à 4 pouces d'huile d'olive chaude — de 4 à 5 minutes au plus.

3. Pour servir à la Provençale — Frire les gousses d'ail dans le beurre, jusqu'à l'obtention de couleur noisette. Verser bouillant sur les cuisses de grenouilles cuites et garnir de quartiers de citrons.

LE MÉLANGEUR OU BLENDER ÉLECTRIQUE

LE MÉLANGEUR, MIXER OU BLENDER

Mélangeur, mixer ou blender, quel que soit le nom, c'est le plus moderne des appareils ménagers qui, dans votre cuisine, vous rendra constamment service ; de plus, il vous permettra de faire la majeure partie des travaux de préparation avec une rapidité inégalable. C'est l'appareil ménager qui apporte une solution satisfaisante aux problèmes du travail souvent si long que l'alimentation pose à la maîtresse de maison. Il permet de faire des mets et des repas d'une valeur alimentaire supérieure à un prix modique, ou de réaliser des plats fins pouvant satisfaire les plus difficiles

Si vous utilisez votre appareil pour toutes les opérations dont il est capable, vous vous en servirez au moins de 8 à 10 fois par jour. Si par contre, il reste inutilisé pendant plusieurs jours, vous n'en tirerez pas plein profit et surtout vous n'arriverez pas à bien connaître et à apprécier sa valeur et ses possibilités.

Les recettes suivantes serviront de base ou d'exemple à la préparation d'une variété d'excellents plats et vous apprendront à adapter vos propres recettes.

CONNAISSANCES INDISPENSABLES À LA BONNE UTILISATION D'UN MÉLANGEUR

Il y a différentes marques de mélangeurs sur le marché, les uns plus puissants que les autres, certains n'ont que 2 vitesses, d'autres en ont 3 ou 6. Il est donc important de bien lire les instructions données par le fabricant. L'expérience vous apprendra vite quelle vitesse utiliser pour les différentes préparations que vous désirez faire.

La vitesse lente s'utilise pour tout mélange léger ou pour éviter qu'un liquide mousse.

La pleine vitesse s'utilise lorsqu'il s'agit de broyer des aliments plutôt lourds ou de remuer des mélanges épais.

Presque toutes les opérations d'un mélangeur prennent de 30 secondes à 2 minutes.

Très important : avant de mettre en marche, toujours s'assurer que le

LE RÔLE DES VITESSES

Choix de la pleine vitesse pour

Type d'aliment :

1. Solide : Mouture de café, farine de céréales, pois secs
   Pulvérisation du sucre granulé
   Poudre de chocolat
   Broyage des légumes congelés pour potages.

2. Ferme : Râpure de carottes, pommes, pommes de terre ; purée de viande pour les bébés ; pâtes à tartiner ; émincage et coupe de légumes pour certaines préparations, tel qu'indiqué pour le pain de viande.

3. Dense : Coupe et hachure des dattes, noix, fruits secs, tel qu'indiqué pour les « Carrés aux dattes » et autres confections aux fruits ; compote de pruneaux, abricots et fruits séchés ; mayonnaises, mélange des pâtes à gâteaux ; broyer un ensemble de divers ingrédients, tel qu'indiqué pour la « Salade aux œufs ».

Choix de la vitesse lente pour

Type d'aliment :

1. Liquide : Liquéfier et mélanger les fruits et les légumes pour les cocktails
   Préparer les boissons lactées, maltées, les flips, le chocolat chaud
   Faire les sauces légères, les mousses de fruits.

2. Crémeux : Potages, crèmes et veloutés, purées légères, sauces, omelettes, crèmes renversées, crème fouettée (Chantilly).

3. Croquant : Coupe en salades des fruits et légumes
   Chapelure de biscuits, biscottes, croûtons de pain rassis.

---

couvercle est mis, cela évitera de voir tout jaillir de la jarre, parce que les premiers mouvements des couteaux rejettent les aliments vers le haut. On peut toutefois, si nécessaire, lorsque la machine est bien en marche, enlever le couvercle.

Si une recette réclame des couteaux bien secs, assurez-vous en bien, car un fond ou des couteaux humides risqueraient de compliquer sérieusement les opérations.

Visser bien à fond l'ensemble agitateur à la jarre avant de poser celui-ci sur le socle moteur.

Une spatule en caoutchouc est le seul objet qui puisse être introduit dans la jarre pendant la marche ; toutefois, ne jamais effleurer les couteaux avec cette spatule ; la faire simplement glisser tout contre la paroi intérieure de la jarre, de haut en bas, pour rejeter les ingrédients dans le mouvement tournant. Si vous craigniez de mal vous y prendre, il vaut mieux arrêter le moteur, nettoyer les parois, recouvrir et remettre en marche.

COMMENT MOUDRE

Toutes les opérations de mouture doivent se faire dans des jarres et avec des couteaux bien secs.

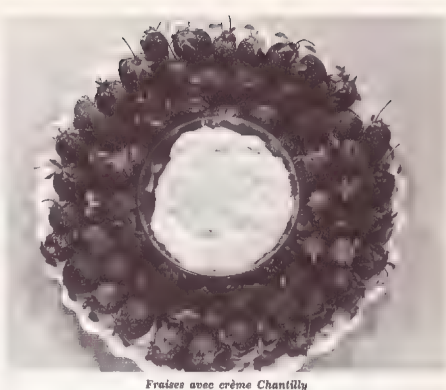
Ne pas utiliser le joint en caoutchouc.

Remplir la jarre au quart de sa contenance de céréales entières ou de café en grains. Ne jamais en mettre plus que le quart, soit à peu près 1 tasse. Ajuster le couvercle. Mettre l'appareil en marche et faire fonctionner à vitesse moyenne ou pleine le temps nécessaire pour obtenir la grosseur désirée.

COMMENT LIQUÉFIER

Utiliser le joint en caoutchouc, bien visser la jarre. Y verser 2 à 3 cuillerées à soupe d'eau, de jus de

fruits ou le lait. Ajouter les fruits ou les légumes à liquéfier, coupés en morceaux d'un pouce. Pour sucrer, utiliser du miel ou de la cassonade. Couvrir la jarre. Mettre l'appareil en marche en manœuvrant rapidement 3 ou 4 fois le régulateur de vitesse de lent à vite et de vite à lent, sans interruption. Ces départs et ces arrêts successifs du moteur permettent d'éviter que les légumes ou les fruits soient jetés trop violemment contre le couvercle. Laisser ensuite fonctionner l'appareil à vitesse lente, de 10 à 30 secondes, selon la consistance de l'aliment liquéfié et ajouter un peu de liquide si vous le désirez. Couvrir et ne mélanger que quelques secondes à vitesse lente, car à vitesse trop rapide, le liquide mousserait. Tamiser si vous désirez un breuvage très clair.



Fraises avec crème Chantilly

COMMENT COUPER LES LÉGUMES DANS UN LIQUIDE

Remplir la jarre aux trois-quarts avec de l'eau, couper grossièrement les légumes bien brossés (non pelés si vous le désirez) et les mettre dans la jarre sans trop les tasser. Lorsque les légumes sont placés, ajouter de l'eau, si nécessaire, pour que la jarre soit remplie jusqu'à 2″ du bord. Placer le couvercle. Mettre à pleine vitesse et immédiatement arrêter l'appareil. Cette opération prend généralement 1 seconde. Egoutter les légumes dans une passoire (réserver l'eau pour la soupe). Si vous désirez utiliser ces légumes en salade, les presser dans un linge en tordant pour bien les essorer.

COMMENT RÂPER À SEC

Ne pas employer le joint de caoutchouc.

Ne mettre dans la jarre qu'une tasse à la fois de légumes coupés en morceaux d'environ 1″. Couvrir, mettre le moteur en marche et l'arrêter jusqu'à ce que les légumes soient de la grosseur désirée. On râpe les pommes de terre crues, les betteraves crues, les carottes, les oignons, les fromages secs, les noix, etc.

COMMENT FAIRE DE LA CHAPELURE

Casser le pain en petits morceaux de la grosseur d'une noix. Retirer la capsule centrale du couvercle — ouvrir le courant jusqu'au maximum de la vitesse et faire tomber les morceaux de pain, un seul à la fois, sur les couteaux tranchants rotatifs. Attendre que chaque morceau soit réduit en miettes avant de faire tomber le suivant et durant l'émiettage, garder la main sur l'ouverture. Si un morceau de pain a tendance à coller, couper le courant, puis remettre le contact vivement et le morceau doit se décoller de lui-même. Quand la jarre est à peu près remplie au tiers, la vider et recommencer. C'est la façon de traiter le pain, frais ou rassis.

COMMENT FAIRE DU SUCRE À FRUITS

Placer dans la jarre 1 tasse de sucre granulé. Couvrir et laisser tourner à pleine vitesse pendant 1 minute. Attendre quelques secondes pour enlever le couvercle, car le sucre fait beaucoup de poussière.

COMMENT FAIRE DU SUCRE À GLACER

Placer dans la jarre 1 tasse de sucre à fruits (voir préparation ci-dessus). Ajouter 2 c. à soupe de fécule de maïs. Couvrir et laisser tourner à pleine vitesse pendant 40 secondes.

COMMENT FAIRE LE SUCRE COLORÉ

Procéder comme pour le sucre à fruits en ajoutant au sucre 2 ou 3 gouttes de colorant végétal. Il est quelquefois nécessaire d'arrêter l'appareil et de remuer le sucre une fois pendant cette opération.

COMMENT FAIRE UNE SOUPE CRÈME DE LÉGUMES, CUITE

Mesurer 1 tasse de légumes crus ou ½ boîte de légumes congelés (légumes frais assortis, tels que carottes, céleris, navets, panais, etc., ou légumes congelés). Placer dans une casserole. Recouvrir avec 1 tasse d'eau bouillante et ½ c. à thé de sel. Couvrir, faire bouillir pendant 3 minutes. Laisser tiédir.

Placer dans la jarre 2 tasses de liquide (lait en poudre reconstitué, jus de tomates, consommé, eau avec extrait de viande, etc.), 2 c. à soupe de farine, 1 oignon coupé en 4 et 2 branches de persil. Mettre le couvercle sur la jarre. Faire fonctionner l'appareil pendant 30 secondes. Arrêter.

Ajouter les légumes ainsi que leur eau de cuisson. Couvrir. Faire encore une fois fonctionner l'appareil pendant 30 secondes. Verser le tout dans une casserole et ajouter 1 ou 2 c. à soupe de beurre. Pour servir, simplement chauffer.

COMMENT FAIRE UNE SOUPE CRÈME AVEC DES LÉGUMES CRUS

Placer dans la jarre 1 tasse de légumes crus coupés en gros morceaux ou ½ boîte de légumes congelés partiellement dégelés, 1 c. à thé de sel, une pincée de poivre, 2 c. à soupe de farine, 2 tasses de liquide (lait en poudre reconstitué, jus de tomates, consommé, eau avec extrait de viande, etc.), 1 oignon coupé en 4, et 2 branches de persil.

Mettre le couvercle sur la jarre. Faire fonctionner l'appareil pendant 1 minute. Verser le mélange dans une casserole. Ajouter 1 ou 2 c. à soupe de beurre. Couvrir et faire chauffer à feu moyen pendant 10 minutes.

COMMENT FAIRE UNE SAUCE BLANCHE

Mettre dans la jarre le lait et la farine. Placer le couvercle sur la jarre. Faire fonctionner l'appareil à vitesse lente pendant 30 secondes. Arrêter. Verser dans une casserole. Ajouter le beurre, sel et poivre au goût. Cuire à feu moyen en remuant plusieurs fois jusqu'à obtention d'une crème lisse.

TABLEAU DE PROPORTIONS POUR SAUCE BLANCHE

Sauce épaisse

1 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de farine
1 tasse de lait

Sauce moyenne

1 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
1 tasse de lait

Sauce légère

1 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de farine
1 tasse de lait

COMMENT FAIRE UN GÂTEAU

Il est possible de faire presque toutes les recettes de gâteaux dans un mélangeur en procédant de la manière suivante :

a) Tamiser dans un bol tous les ingrédients secs requis par la recette.

b) Mettre dans la jarre les ingrédients liquides ou qui se liquéfient tels que le sucre. Couvrir et terminer tel qu'indiqué dans la recette suivante.

Faire cette recette pour apprendre à adapter les vôtres.

Tamiser dans un bol :

2¼ tasses de farine
3 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel

Mettre dans la jarre du mélangeur :

1 tasse de lait
2 œufs
½ tasse de graisse végétale ou de beurre mou
1¼ tasse de sucre à fruits
1 pouce de zeste de citron ou d'orange ou 1 c. à thé de vanille

Couvrir la jarre et battre à pleine vitesse pendant 1 minute. Verser alors le mélange liquide sur le mé-

lange sec. Mélanger. Verser dans un moule. Faire cuire dans un four à 375°F. de 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau soit cuit.



Biscuits faits au « blender »

COMMENT FAIRE LES BISCUITS

La conduite des opérations est la même que pour les gâteaux. Voici une recette type pour vous apprendre à adapter vos propres recettes de biscuits.

Tamiser dans un bol :

2⅓ tasses de farine tout-usage
2 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de sucre
½ c. à thé de muscade ou de cannelle

Mettre dans la jarre du mélangeur :

2 œufs
⅔ tasse de graisse végétale ou beurre mou
1 tasse de sucre
⅔ tasse de crème ou de lait sur
¼ tasse de noix ou de raisins secs

Couvrir et mélanger à pleine vitesse pendant 1 minute. Verser ce mélange sur les ingrédients secs tamisés. Bien mélanger le tout. Laisser tomber par petites cuillerées sur une plaque à biscuits beurrée. Faire cuire de 8 à 12 minutes dans un four à 400°F. Laisser refroidir les biscuits sur un gril à gâteaux.

COMMENT FAIRE UN SIROP SANS CUISSON

Placer dans la jarre 1 tasse d'eau et 1 tasse de sucre. Placer le couvercle sur la jarre. Mélanger à vitesse lente pendant 1 minute. Le sucre sera complètement dissous. Pour obtenir un sirop plus épais, réduire la quantité d'eau à ½ ou ¼ tasse. Conserver au réfrigérateur.

COMMENT PRÉPARER LA VIANDE POUR BÉBÉ

½ tasse de veau, agneau ou bœuf cuit
2 c. à soupe de bouillon, lait ou eau
Une petite pincée de sel (facultatif)

Couper la viande en dés. Enlever les nerfs et les peaux. Placer tous les ingrédients dans la jarre. Couvrir et mélanger à pleine vitesse jusqu'à la consistance désirée. Une purée prend de 40 à 50 secondes. Ajouter, au goût, 2 c. à soupe de légumes cuits à la viande.

C'est une manière économique et facile de préparer les aliments en purée pour bébé. Les fruits et les légumes peuvent se passer tels quels ou bien cuits.

COMMENT FAIRE UN SORBET EN 2 MINUTES

1 tasse de morceaux d'ananas frais
3 oranges pelées en quartiers
½ tasse de crème ou de lait condensé
Le jus d'½ citron
3 c. à soupe de sucre*
1 tasse de glace pilée

---

* Si on utilise de la crème, il est préférable d'ajouter 6 c. à soupe de sucre ; le lait condensé étant sucré, 3 c. à soupe suffisent.



Battues au café et au cacao

Mettre dans la jarre l'ananas, l'orange, la crème, le jus de citron et le sucre. Couvrir et mélanger pendant 1 minute. Ajouter la glace et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange mousseux et léger. Plus il y a de glace, plus le mélange devient épais. Servir sans délai.

On peut varier ce sorbet au goût en changeant les fruits demandés par d'autres en quantités égales. Par exemple : 1 tasse de fraises peut remplacer l'ananas, et 1 tasse de pêches, les oranges, ou bien 2 tasses de fraises, si l'on n'utilise qu'un seul fruit, et ainsi de suite.

COMMENT MOUDRE LE CAFÉ

Utiliser la jarre du mélangeur ou, si elle est indiquée par le fabricant, la jarre « Mason ». La placer sur l'appareil sans joint de caoutchouc. Mettre dans la jarre ½ tasse de grains de café. Couvrir et mélanger selon le tableau suivant à pleine vitesse :

— environ 5 secondes pour une mouture grossière

— environ 15 secondes pour le percolateur

— environ 40 secondes pour un café filtre

— environ 50 secondes pour une très fine mouture.

Observer les grains de café pendant l'opération et arrêter dès que la mouture désirée est obtenue.

COMMENT FAIRE DES BATTUES AU LAIT

Mettre dans la jarre 3 ou 4 cubes de glace. Couvrir et briser en petits morceaux à vitesse lente. Arrêter l'appareil, ajouter 2 tasses d'eau, couvrir et mélanger à pleine vitesse. Découvrir sans arrêter l'appareil et ajouter 4 à 6 c. à soupe de lait en poudre et une autre tasse d'eau ainsi qu'un œuf entier. Aromatiser avec un des ingrédients suivants :

— 1 c. à soupe de confiture de fraises et sucre au goût

— 1 c. à soupe de cacao instantané, ½ banane, sucre

— 1 c. à soupe de poudre de café instantané, sucre

— 1 pêche pelée et dénoyautée, sucre au goût

— ½ tasse de petits fruits frais, fraises, framboises ou bleuets, sucre au goût

Mélanger 1 seconde et servir.

COMMENT FAIRE UNE LIMONADE

Laver un citron ou une lime, enlever une petite tranche à chaque bout. Couper en quatre, sans peler et placer dans la jarre. Couvrir et mélanger à pleine vitesse pendant 40 secondes. Arrêter l'appareil et ajouter 3 ou 4 cubes de glace. Pulvériser celle-ci à vitesse lente. Ajouter 2 tasses d'eau et du sucre au goût. Servir. L'orangeade se prépare de la même manière, mais on doit peler l'orange et enlever le plus possible de la partie blanche, car cela rend le breuvage amer.

COMMENT FAIRE UNE LIMONADE AUX FRAISES

1 boîte de fraises congelées
¼ tasse de jus de citron
¼ tasse de sucre
2 tasses d'eau
8 à 10 cubes de glace

Laisser dégeler les fraises et les mettre dans la jarre du mélangeur.

Ajouter le jus de citron, le sucre, l'eau et la glace. Couvrir et mélanger de 50 à 60 secondes.

COMMENT FAIRE LES GALETTES DE SARRASIN

Tamiser dans un bol :

1½ tasse de farine de sarrasin
3 c. à thé de poudre à pâte
1½ c. à thé de sel
½ c. à thé de soda

Ajouter à ce mélange :

½ tasse de farine de blé entier

Mettre dans la jarre du mélangeur :

2 tasses de lait sur ou lait de beurre*
2 c. à soupe de mélasse
1 œuf
3 c. à soupe de beurre mou
1 c. à soupe de cassonade

Couvrir et mélanger pendant 1 minute à pleine vitesse. Verser ce mélange sur les ingrédients secs. Bien mélanger et faire cuire comme toute galette de sarrasin.

---

* On peut remplacer le lait de beurre ou le lait sur par 2 tasses d'eau, ½ tasse de lait en poudre et 1 c. à thé de vinaigre.

COMMENT FAIRE LA MAYONNAISE

Pour la réussir toujours parfaitement, utiliser des œufs et de l'huile à la température de la pièce.

1 œuf entier ou 2 jaunes d'œufs
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ c. à thé de moutarde sèche ou 1 c. à thé de moutarde préparée
2 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron
1 tasse d'huile à salade

Mettre dans la jarre l'œuf, le sel, le poivre, la moutarde et le vinaigre ou le jus de citron, ainsi qu'¼ de tasse d'huile. Couvrir et mélanger 1 seconde à pleine vitesse. Sans arrêter l'appareil, découvrir et ajouter l'huile petit à petit. Lorsque la quantité d'huile requise est épuisée, arrêter l'appareil et la mayonnaise est alors épaisse et crémeuse.

MAYONNAISE VERTE

Ajouter à la mayonnaise terminée, 4 branches de persil, 3 feuilles d'épinards crus et, si possible, quelques branches de cresson. Couvrir et mélanger pendant 1 minute. La mayonnaise deviendra d'un beau vert et aura un goût différent. A utiliser avec du poisson ou du veau.

MAYONNAISE ROSÉE

Ajouter à la mayonnaise terminée 1 tomate fraîche pelée et coupée en quatre, 1 c. à soupe de sauce Chili, 1 petite gousse d'ail, 3 têtes de persil frais. Couvrir et mélanger pendant 1 minute. Cette mayonnaise est délicieuse.

COMMENT FAIRE UNE SAUCE HOLLANDAISE

½ tasse de beurre
3 jaunes d'œufs
2 c. à soupe de jus de citron
¼ c. à thé de sel
Pincée de poivre

Faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il bouillonne, en évitant qu'il prenne couleur. Mettre dans la jarre du mélangeur les jaunes d'œufs, le jus de citron, le sel et le poivre. Couvrir et mettre en marche à pleine vitesse. Découvrir et verser le beurre chaud sur le mélange et la sauce est prête. Servir ou garder chaude en plaçant dans la partie supérieure d'un bain-marie.

SAUCE HOLLANDAISE MOINS RICHE

2 œufs entiers
½ c. à thé de sel
2 c. à soupe de jus de citron
½ tasse de beurre mou
Une pincée de poivre
½ tasse d'eau chaude

Mettre dans la jarre du mélangeur les œufs, le sel, le jus de citron, le beurre mou et le poivre. Couvrir et mettre l'appareil en marche à pleine vitesse. Après une seconde, enlever le couvercle, sans arrêter l'appareil, et ajouter petit à petit l'eau chaude. Verser le mélange dans une casserole et faire cuire à feu très lent, en remuant sans arrêt jusqu'à léger épaississement. Servir.

COMMENT FAIRE UN PAIN DE SAUMON

- 1 tasse de saumon cuit ou 1 boîte de 8 onces de saumon
- 1½ tasse de mie de pain
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 petit oignon
- ¼ tasse de feuilles de céleri
- 1 branche de persil
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de moutarde sèche

Faire la chapelure en cassant 1 tranche de pain sec en plusieurs morceaux et en les plaçant dans la jarre. Couvrir, mettre en marche et arrêter à plusieurs reprises. Verser dans la tasse-mesure et recommencer jusqu'à obtention d'1½ tasse de mie de pain. Mettre dans un bol. Placer dans la jarre le reste des ingrédients. Couvrir et mélanger de 30 à 40 secondes. Verser sur la chapelure et bien mélanger. Verser dans un moule à pain bien graissé ou un moule à gâteaux carré de 5". Faire cuire dans un four à 375°F. à peu près 45 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée. Servir avec une sauce blanche ou une sauce hollandaise. Ce pain de saumon est également bon froid, garni de mayonnaise.

COMMENT FAIRE LES CRÊPES AUX POMMES DE TERRE

- ¼ tasse de lait
- 2 œufs
- 1 petite échalote, coupée en 3
- 1½ c. à thé de sel
- 1½ tasse de pommes de terre crues, coupées en cubes d'½"
- ¼ tasse de farine
- ¼ c. à thé de poudre à pâte

Mettre tous les ingrédients dans la jarre de l'appareil en suivant l'ordre indiqué. Couvrir et mélanger à pleine vitesse pendant 5 ou 6 secondes. Verser la pâte par cuillerée à soupe sur une plaque à crêpes, légèrement graissée. Lorsque la crêpe est dorée d'un côté, la retourner et la faire dorer de l'autre côté. Servir avec de la crème sure et de la ciboulette, avec de la confiture ou de la compote de pommes.



Mayonnaise verte pour le poisson

COMMENT FAIRE UN SOUFFLÉ AU CHOCOLAT

- ½ tasse de lait
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 enveloppe (6 onces) de chips de chocolat
- 4 jaunes d'œufs
- 5 blancs d'œufs

Faire fondre le beurre dans le lait. Mettre les chips de chocolat dans la jarre, ajouter le lait chaud. Couvrir et mélanger à pleine vitesse pendant environ 20 secondes ou jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Retirer le couvercle sans arrêter l'appareil. Ajouter les jaunes d'œufs et battre encore pendant 20 secondes.

Dans un plat à soufflé d'1½ pinte, battre les blancs d'œufs en neige. Verser petit à petit le mélange du chocolat sur les blancs en neige. Incorporer avec soin. Faire cuire dans un four à 375°F. de 30 à 35 minutes. Servir sans délai.

COMMENT FAIRE UNE CRÈME D'ANANAS EN 2 MINUTES

Jus d'½ citron

¼ tasse de jus de cerises marasques (Maraschino)

2 enveloppes de gélatine non aromatisée

½ tasse de jus d'ananas chaud

⅓ tasse de sucre

2 tasses de glace pilée

½ tasse de crème

12 cerises marasques (Maraschino)

Mettre dans la jarre de l'appareil le jus de cerises, le jus de citron et la gélatine. Ajouter le jus d'ananas chaud. Couvrir et mélanger à pleine vitesse pendant 40 secondes. Sans arrêter l'appareil, ajouter le sucre et mélanger pendant 2 secondes. Ajouter la glace pilée, la crème et les cerises et mélanger à peu près 30 secondes ou jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir. Verser dans un moule. Réfrigérer de 30 à 60 minutes et la crème est prête à être démoulée.

COMMENT FAIRE UNE BAVAROISE AUX FRAISES

1 boîte de fraises congelées

2 enveloppes de gélatine non aromatisée

¼ tasse de lait froid

¼ tasse de sucre

2 jaunes d'œufs

1 tasse de glace pilée

1 tasse de crème

Laisser dégeler les fraises. Egoutter ½ tasse du jus dans une casserole. Faire chauffer jusqu'à ébullition.

Dans la jarre, mettre le lait, la gélatine et le jus de fraises bien chaud. Couvrir et mélanger pendant 40 secondes. Ajouter le sucre, les fraises et les jaunes d'œufs. Couvrir et mélanger pendant 5 secondes. Ajouter la glace et la crème. Couvrir et mélanger pendant 20 secondes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe. Verser dans un moule huilé. Réfrigérer de 30 à 60 minutes avant de démouler.

COMMENT FAIRE DES CONFITURES SANS CUISSON

6 tasses de petits fruits nettoyés et lavés (fraises, framboises, bleuets, groseilles, etc.)
(On peut utiliser des fruits congelés — 3 boîtes)

Placer dans la jarre la moitié des fruits à la fois. Couvrir. Mélanger pendant 40 secondes. Verser dans un récipient et procéder de la même manière pour le reste des fruits.

Mesurer exactement 3 tasses de fruits écrasés, les verser dans la jarre et ajouter 6 tasses de sucre. Couvrir. Mélanger pendant 40 secondes. Laisser reposer pendant 20 minutes en mélangeant à vitesse lente 4 ou 5 fois pendant 3 secondes chaque fois. Ajouter ½ bouteille ou ½ tasse de pectine commerciale. Couvrir. Mélanger pendant 1 minute.

Verser dans 9 verres de 8 onces chacun. Couvrir et laisser reposer à la température de la pièce jusqu'à ce que la confiture soit prise.

Se conservent pendant 6 mois réfrigérées ou dans un endroit froid.

COMMENT FAIRE UNE TARTE AU CITRON

3 jaunes d'œufs

¾ tasse de sucre

2 c. à soupe de fécule de maïs

⅛ c. à thé de sel

1½ tasse de lait

1½ citron pelé et coupé en 4

2″ de zeste de citron

Placer tous les ingrédients dans la jarre. Couvrir. Mélanger pendant 1 minute à pleine vitesse. Verser le mélange dans le bain-marie et faire cuire en remuant souvent jusqu'à obtention d'une crème. Refroidir et verser dans un fond de tarte cuit au préalable.

Meringue : 3 blancs d'œufs battus en neige et 6 c. à soupe de sucre. Déposer sur la tarte et faire cuire à 400°F. pendant 7 ou 8 minutes pour dorer.

COMMENT FAIRE UNE GLACE DE GÂTEAU

3 tasses de sucre à glacer

1 c. à thé de café instantané

2 c. à soupe d'eau tiède

3 c. à soupe de cacao

1 c. à thé de vanille

¼ c. à thé de sel

¼ tasse de beurre

1 jaune d'œuf

Mettre 2 tasses de sucre à glacer dans un bol. Mettre les autres ingrédients ainsi que la troisième tasse de sucre à glacer dans la jarre du mélangeur. Mélanger à pleine vitesse

pendant 40 secondes. Verser ce liquide sur les 2 tasses de sucre à glacer et mélanger jusqu'à l'obtention d'une crème.

Suffisant pour glacer le dessus et les côtés de 2 gâteaux ronds de 8″.

COMMENT FAIRE UNE CRÈME MOKA

2 œufs

1 tasse de sucre

6 c. à soupe d'eau froide

2½ carrés (1 once chacun) de chocolat non sucré

¾ tasse de beurre

1 c. à thé de vanille

Placer les œufs dans la jarre. Couvrir et mélanger pendant 30 secondes. Arrêter l'appareil. Faire chauffer le sucre et l'eau en sirop assez épais ou bien formant une boule molle lorsqu'une goutte est versée dans l'eau froide. Quand le sirop est prêt, remettre l'appareil en marche, découvrir et verser lentement le sirop sur les œufs jusqu'à ce que le sirop soit entièrement absorbé. Ajouter alors le chocolat coupé en petits morceaux, le beurre et la vanille. Couvrir et mélanger pendant 50 secondes. Vous aurez alors une crème moka lisse et crémeuse.

COMMENT FAIRE UNE GLACE AU CITRON ET À L'ORANGE

Zeste d'½ orange

2″ de zeste de citron

2 c. à soupe de jus d'orange

2 c. à soupe de jus de citron

3 c. à soupe de beurre mou

1 jaune d'œuf

1 pincée de sel

3 tasses de sucre à glacer

Placer dans la jarre le zeste d'orange, le zeste de citron, le jus d'orange et le jus de citron, le beurre mou, le jaune d'œuf et le sel. Couvrir et mélanger à pleine vitesse pendant 1½ minute. Verser sur le sucre à glacer et bien mélanger.

Pour obtenir une glace crémeuse, il vaut mieux la laisser reposer pendant 1 heure au réfrigérateur plutôt que d'ajouter trop de sucre à glacer.

QUELQUES RECETTES

JUS DE TOMATES VARIÉ

Mettre une boîte de jus de tomates dans la jarre et ajouter un des ingrédients suivants :

— ½ tasse de dés de céleri

— 4 tranches de concombre pelé, 1 tranche d'oignon

— ½ tasse de tranches de carottes, non pelées, sel

— 6 branches de persil, 1 échalote, une pincée de sel et une de sucre

— Une pincée d'estragon ou de basilic

— 1 c. à soupe de ciboulette

— Une tranche de citron ou de lime

Couvrir et mélanger pendant 20 secondes. Servir sur de la glace.

EAU VERTE AU CÉLERI

2 citrons pelés

½ tasse de sucre

1 tasse bien remplie de feuilles de céleri

4 à 5 tasses d'eau

5 ou 6 cubes de glace

Mettre tous les ingrédients dans la jarre. Couvrir et mélanger à haute vitesse pendant 1 minute. Tamiser et servir. C'est un des meilleurs breuvages que je connaisse.

COCKTAIL AUX FRUITS D'HIVER

3 tranches d'ananas frais ou de [redacted]

2 oranges pelées

½ pamplemousse pelé

¼ citron pelé

1½ tasse d'eau

½ tasse de sucre

Placer tous les ingrédients dans la jarre. Couvrir et mélanger pendant 1 minute. Servir sur cubes de glace.

SAUCE AU CARAMEL

1 tasse de cassonade

2 c. à soupe de farine

Une pincée de sel

½ tasse de lait

½ tasse d'eau

1 c. à thé de vanille

Une pincée de muscade ou de cannelle

2 c. à soupe de beurre

Placer dans la jarre du mélangeur tous les ingrédients sauf le beurre. Couvrir et mélanger pendant 1 minute. Verser dans une casserole, ajouter le beurre et faire cuire pendant environ 2 minutes en remuant sans arrêt, jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse. Servir chaude ou froide sur un pouding, une crème glacée ou un gâteau.

SAUCE AU CHOCOLAT SANS CUISSON

2 carrés (1 once chacun) de chocolat non sucré
6 c. à soupe de lait, crème ou café chaud
½ tasse de sucre
½ c. à thé de vanille
Une pincée de sel

Couper le chocolat en petits morceaux et le placer dans la jarre. Verser dessus le liquide chaud choisi et le reste des ingrédients. Couvrir et mélanger pendant 1 minute.

FUDGE ÉCLAIR

Ajouter suffisamment de sucre à glacer (de 3 à 4 tasses) à la sauce au chocolat pour obtenir une belle consistance. Mettre dans un moule beurré et réfrigérer de 30 à 60 minutes. Découper en carrés et servir. Au goût, ajouter quelques noix hachées avant de mettre dans le moule.

LAIT CHOCOLATÉ

Utiliser cette même sauce pour faire un délicieux lait au chocolat. En mettre 1 c. dans un verre. Remplir le verre de lait, remuer et servir.

Pour le préparer dans le mélangeur avec du lait en poudre, procéder comme suit :

Mettre dans la jarre 1 c. à soupe de sauce au chocolat, 2 c. à soupe de lait en poudre et 2 tasses d'eau. Couvrir et mélanger pendant 2 secondes à vitesse lente. Servir.

FOIE GRAS

¾ tasse d'eau
1 c. à thé de sel
½ lb de gras de lard coupé en dés ou ½ lb de gras de jambon cuit
½ lb de foie d'agneau ou de veau
1 feuille de laurier
1 gousse d'ail

Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Porter à ébullition et faire mijoter à feu lent pendant 15 minutes. Laisser tiédir. Verser dans la jarre du mélangeur. Couvrir et mélanger pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le tout soit bien en crème. Verser dans un moule. Couvrir et réfrigérer.

COMMENT MÉLANGER UN GÂTEAU PRÉPARÉ

Placer dans la jarre ¾ tasse de lait et le zeste d'½ citron.* Couvrir et mélanger pendant 2 secondes. Arrêter l'appareil, verser sur le lait le contenu d'une boîte de mélange préparé pour gâteaux blancs. Sur ce mélange, verser ¼ tasse de lait. Couvrir et mélanger à pleine vitesse de 40 à 50 secondes. Verser dans des moules à gâteaux ronds de 8", bien graissés. Faire cuire selon les instructions données sur la boîte.

BEURRE D'ÉRABLE MAISON

¼ tasse de sirop d'érable
¼ tasse de crème 35%
1 tasse de miel

Placer tous les ingrédients dans la jarre. Couvrir et mélanger pendant 40 secondes. Il faut éviter de remuer trop longtemps, car cela fait tourner le beurre d'érable. Verser dans un pot de verre bien propre. Couvrir et réfrigérer.

MOUTARDE AUX HERBES

5 c. à soupe de moutarde sèche
½ tasse de cassonade
¼ c. à thé de marjolaine
¼ c. à thé de poivre
1 c. à thé de gros sel
½ tasse de jus de citron
Quelques gouttes de sauce Tabasco (facultatif)
½ tasse d'huile d'olive

Placer tous les ingrédients dans la jarre. Couvrir et mélanger pendant 1 minute. Verser dans des petits pots. Bien couvrir et laisser reposer de 8 à 10 jours avant d'utiliser.

* On peut remplacer le citron par du zeste d'orange pour un gâteau à l'orange ou le mélanger tel quel.

LES SAUCES CHAUDES ET FROIDES



Moutarde aux herbes

SAUCE BLANCHE

	Beurre ou graisse	Farine	Liquide
— légère	1 c. à soupe	1 c. à soupe	1 tasse
— moyenne	2 c. à soupe	2 c. à soupe	1 tasse
— épaisse	3 c. à soupe	4 c. à soupe	1 tasse

Faire fondre le beurre dans un poêlon. Retirer le poêlon du feu, ajouter la farine. Bien mélanger. Ajouter le liquide d'un seul coup. Faire cuire à feu moyen en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

La sauce blanche, faite de cette façon, ne fait jamais de grumeaux.

ROUX BLOND OU ROUX BRUN

La couleur du roux est déterminée en faisant cuire plus ou moins longtemps le beurre et la farine.

On fait fondre le beurre jusqu'à ce que la couleur soit plus ou moins noisette, on ajoute la farine et on fait cuire les deux, tout en brassant, à feu moyen, jusqu'à obtention de la couleur désirée. On utilise le roux blond pour une sauce couleur ivoire et un roux brun pour l'obtention d'une sauce brun foncé.

SAUCE MORNAY

2 jaunes d'œufs
½ tasse de crème
1 tasse de sauce blanche moyenne
½ tasse de fromage râpé

1. Battre les jaunes d'œufs avec la crème.

2. Incorporer la sauce blanche, ainsi que le fromage râpé, en brassant fortement. Laisser mijoter pendant quelques minutes, à feu lent.

SAUCE SOUBISE

3 oignons, émincés
1 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe d'eau
2 tasses de sauce blanche moyenne
Sel, poivre, muscade

1. Faire cuire les oignons avec le beurre et l'eau, jusqu'à ce qu'ils soient bien ramollis, sans toutefois les laisser dorer.

2. Verser les oignons dans la sauce blanche moyenne, sans les égoutter. Saler, poivrer et muscader, au goût. Faire bouillir le tout pendant 5 minutes.

3. Si vous désirez une sauce bien lisse, passer au tamis, en pressant fortement les oignons, afin d'en passer la plus grande quantité possible.

SAUCE AUX CÂPRES

- **¼ tasse de câpres**
- **1 échalote, émincée**
- **1 pincée de curry**
- **1 c. à thé de beurre**
- **1 tasse de sauce blanche moyenne**

Ajouter tous les ingrédients à la sauce blanche. Laisser mijoter pendant 3 ou 4 minutes à feu lent.



Sauce Mornay

SAUCE ITALIENNE

- **2 c. à soupe de beurre**
- **6 branches de persil, haché fin**
- **2 échalotes, émincées**
- **¼ lb de champignons**
- **½ tasse de vin blanc**
- **1 tasse de sauce blanche moyenne**

1. Faire fondre le beurre, ajouter le persil, les échalotes et les champignons. Laisser mijoter pendant 10 minutes.

2. Mouiller avec le vin. Faire réduire de moitié à feu vif. Ajouter cette réduction à la sauce blanche et laisser mijoter de 3 à 4 minutes.

SAUCE HONGROISE

- **2 échalotes, émincées**
- **1 c. à soupe de purée de tomates**
- **1 c. à thé de paprika**
- **¼ c. à thé de muscade**
- **1 tasse de sauce blanche moyenne**

Ajouter tous les ingrédients à la sauce blanche. Laisser mijoter pendant 5 minutes.

SAUCE PROVENÇALE

- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 oignon moyen, émincé**
- **2 tomates, coupées en petits [redacted]**
- **1 poignée de persil, haché**
- **2 gousses d'ail, émincées**
- **1 tasse de sauce blanche moyenne**

1. Faire chauffer l'huile d'olive, y ajouter l'oignon, les tomates, le persil et l'ail. Laisser mijoter le tout pendant 20 minutes.

2. Faire la sauce blanche avec du consommé ou de la crème. Ajouter le mélange des tomates. Laisser mijoter pendant 10 minutes.

SAUCE AUX OLIVES

- **¾ tasse de fromage doux râpé**
- **½ tasse d'olives vertes ou noires, tranchées mince**
- **1 tasse de sauce blanche moyenne**

Ajouter le fromage et les olives à la sauce blanche. Laisser mijoter pendant 5 minutes.

NOTES SUR LA SAUCE BÉCHAMEL

Dans la cuisine moderne on prépare cette sauce tout autrement qu'on le faisait anciennement, c'est-à-dire à base de velouté réduit. Toutefois, elle est différente de la sauce blanche qui se fait à l'eau, ou moitié eau, moitié lait et sans légumes. La béchamel est plus riche, plus fine et

plus savoureuse : sa base toutefois reste la même que celle de la sauce blanche, c'est-à-dire une égale quantité de beurre et de farine — mais on ajoute ensuite du lait et des jaunes d'œufs battus avec du jus de citron. On aromatise le tout avec de la muscade.

Dans certains cas, on remplace le lait par du bouillon de poulet, de poisson ou de légumes. On donne une saveur additionnelle en ajoutant de l'oignon et des légumes taillés en dés et fondus dans le beurre de la sauce avant d'y ajouter la farine. On couvre et laisse mijoter à feu lent et on finit la sauce. Dans ce cas il faut la tamiser avant de la servir. Pour éviter cela, préparer selon la méthode de béchamel anglaise qui est plus simple.

SAUCE BÉCHAMEL

1 c. à soupe de carottes, râpées
1 c. à soupe d'oignons, râpés
1 c. à soupe de beurre
½ feuille de laurier
⅛ c. à thé de thym
¼ tasse de consommé
1 tasse de sauce blanche moyenne

1. Faire mijoter la carotte et l'oignon dans le beurre, à feu lent, sans laisser dorer. Ajouter le laurier, le thym et le consommé. Faire bouillir pendant 3 minutes à feu vif, en brassant presque sans arrêt.

2. Ajouter la sauce blanche. Laisser mijoter pendant 10 minutes. Tamiser la sauce avant de l'utiliser.

SAUCE BÉCHAMEL ANGLAISE

1 tasse de lait, de crème ou de bouillon de viande, de poisson ou de légumes
1 petit oignon, émincé
½ branche de céleri
½ carotte
6 grains de poivre
½ feuille de laurier
2 c. à soupe de farine
2 c. à soupe de beurre
Sel et muscade, au goût
1 jaune d'œuf
1 c. à soupe de jus de citron

1. Verser le liquide de votre choix dans une casserole. Ajouter l'oignon, le céleri, la carotte, le poivre et le laurier. Laisser mijoter pendant 15 minutes. Passer à la passoire fine.

2. Faire fondre le beurre dans un poêlon, ajouter la farine, bien mélanger et ajouter le liquide. Laisser cuire à feu moyen, en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que la sauce soit lisse et crémeuse.

3. Mélanger le jaune d'œuf et le jus de citron. Retirer la sauce du feu et y battre le jaune d'œuf. Aromatiser, au goût, d'un peu de muscade.

SAUCE BLANCHE AU LAIT EN POUDRE

Mélange de base pour faire la sauce blanche :

2 tasses de lait en poudre instantané
1 tasse de farine tout-usage, tamisée
1 tasse (½ lb) de beurre

1. Mettre dans un bol le lait instantané et la farine, bien mélanger. Ajouter le beurre, le couper avec deux couteaux, comme pour une pâte à tarte, jusqu'à ce que le mélange soit granuleux.

2. Verser dans un bocal de verre. Bien fermer et réfrigérer.

Pour faire une tasse de sauce blanche :

Légère — Mesurer ½ tasse du mélange préparé, y ajouter 1 tasse d'eau ou 1 tasse de lait frais, selon que vous désirez une sauce plus ou moins riche. Faire cuire à feu lent en brassant sans arrêt, jusqu'à obtention d'une sauce lisse et crémeuse, ce qui prend à peu près 3 minutes. Saler et poivrer au goût.

Moyenne — Mesurer ¾ de tasse du mélange préparé avec 1 tasse d'eau ou de lait. Faire cuire et finir de la même manière que la sauce blanche légère.

Épaisse — Mesurer 1¾ tasse du mélange préparé avec 1 tasse d'eau ou de lait. Faire cuire et finir de la même manière que la sauce blanche légère.

SAUCE À LA CRÈME

4 c. à soupe de beurre
1 échalote, émincée
4½ tasse de farine
1½ tasse de crème
½ tasse de lait
¼ tasse de persil, émincé
Sel et poivre

1. Faire fondre le beurre dans un poêlon, ajouter l'échalote émincée. Laisser mijoter pendant 5 minutes à feu lent. Retirer le poêlon du feu.

2. Ajouter la farine et bien mélanger, puis ajouter la crème et le lait. Brasser le tout et remettre le poêlon au feu. Battre, si possible avec un fouet métallique, ou brasser avec une cuillère de bois, jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et crémeuse. Saler et poivrer au goût. Ajouter le persil et laisser mijoter à feu très lent pendant quelques secondes.

SAUCE AU FROMAGE

1 c. à soupe de farine
2 c. à soupe de beurre
1½ tasse de lait
½ lb de fromage cheddar râpé
2 c. à soupe de sherry
Sel, poivre au goût

1. Faire chauffer dans un poêlon le beurre avec la farine jusqu'à ce que la farine soit blonde.

2. Retirer le poêlon du feu, ajouter le lait et brasser à feu lent, jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et crémeuse.

3. Ajouter le fromage râpé et le sherry. Brasser à feu très lent, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu dans la sauce. Saler et poivrer.

SAUCE BRUNE DE BASE

2 tranches de bacon
¼ tasse d'eau bouillante
3 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de gras de viande
⅓ tasse de carottes, émincées
⅓ tasse de céleri, en dés
1 oignon, émincé
4 c. à soupe de farine
6 tasses de consommé
2 c. à soupe de purée de tomates
1 feuille de laurier
¼ c. à thé de thym
3 branches de persil
Sel et poivre

1. Verser l'eau bouillante sur les tranches de bacon et les y laisser tremper pendant 10 minutes ; bien les égoutter et les couper en quatre.

2. Mettre dans une casserole le beurre, le gras de viande, le bacon, les carottes, le céleri et l'oignon. Bien mélanger et faire cuire pendant 10 minutes à feu moyen.

3. Ajouter la farine et continuer à faire cuire à feu vif en brassant sans arrêt jusqu'à ce que la farine soit d'un brun léger. Retirer du feu.

4. Ajouter le consommé, la purée de tomates, le laurier, le thym et le persil. Porter à ébullition en brassant sans arrêt. Faire cuire ensuite à demi-couvert, à feu très lent, pendant 2 heures ou jusqu'à ce que la sauce soit réduite à 4 tasses. Si nécessaire, prolonger la cuisson.

5. Passer à travers un tamis fin. Saler et poivrer au goût.

Cette sauce se conserve très bien au réfrigérateur de 2 à 3 semaines. On peut la garder congelée de 3 à 4 mois. Comme elle est longue à faire cuire, il est préférable de la préparer en grande quantité. On peut l'utiliser pour finir une sauce de rôti, en enlevant une partie du gras de la lèchefrite et en l'ajoutant aux résidus dans le fond de la lèchefrite.

Les sauces Diable, Robert, chasseur et madère en sont des variations.

SAUCE ROBERT

1 oignon, émincé
1 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe d'huile à salade
1 tasse de vin blanc
2 tasses de sauce brune de base
3 à 4 c. à thé de moutarde de Dijon
3 c. à soupe de beurre mou
3 c. à soupe de persil, émincé

1. Faire dorer les oignons dans la cuillerée à soupe de beurre et l'huile à salade. Ajouter le vin et laisser bouillir à bon feu, jusqu'à ce qu'il soit réduit à 3 ou 4 c. à soupe.

2. Faire chauffer la sauce brune et y ajouter la réduction de vin. Faire mijoter pendant quelques instants, tout en brassant.

3. Mélanger la moutarde, le beurre mou et le persil émincé. Retirer la sauce du feu et y ajouter le mélange de la moutarde. Brasser jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Vérifier l'assaisonnement et utiliser.

SAUCE CHASSEUR

4 échalotes, émincées
2 c. à soupe de beurre
1 tasse de tomates fraîches
1 petite gousse d'ail
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé de basilic
½ c. à thé de sucre
½ tasse de vin blanc
1 tasse de sauce brune de base
¼ lb de champignons, tranchés mince
2 c. à soupe de beurre

1. Faire mijoter les échalotes pendant 5 minutes à feu lent dans les 2 c. à soupe de beurre.

2. Peler les tomates et les couper en dés, ajouter aux échalotes ainsi que l'ail, le basilic, le sucre et le sel. Couvrir et faire mijoter pendant 5 minutes.

3. Ajouter le vin et la sauce brune de base. Faire bouillir le tout de 5 à 6 minutes à feu moyen, en brassant 3 ou 4 fois.

4. Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans un poêlon jusqu'à l'obtention d'un beurre noisette. Ajouter les champignons et les faire cuire pendant 1 minute, à feu vif, en brassant sans arrêt. Ajouter à la sauce. Faire mijoter pendant 1 minute. Vérifier l'assaisonnement.

5. Pour faire un poulet chasseur ou une côtelette de veau chasseur, etc., il n'y a qu'à faire dorer la viande de tous les côtés dans du beurre. Couvrir et faire mijoter de 15 à 20 minutes à feu lent. On ajoute ensuite la sauce chasseur et on laisse mijoter le tout, couvert, à feu lent, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

SAUCE MADÈRE

½ tasse de Madère ou de porto
2 tasses de sauce brune de base
2 c. à soupe de beurre

1. Faire bouillir le madère ou le porto jusqu'à ce qu'ils soient réduits à 3 c. à soupe.

2. Ajouter la sauce brune au vin réduit. Couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes. Retirer du feu, ajouter le beurre et brasser jusqu'à ce qu'il soit fondu. Utiliser.

SAUCE ALLEMANDE

4 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de farine
1½ tasse de consommé, assez concentré
½ tasse de crème
2 jaunes d'œufs
6 champignons frais
2 c. à soupe d'eau bouillante
1 c. à thé de jus de citron

1. Faire fondre le beurre, ajouter la farine. Retirer du feu et bien mélanger. Ajouter le consommé et remettre au feu. Faire cuire à feu moyen, en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et crémeuse.

2. Battre la crème avec les jaunes d'œufs.

3. Emincer les champignons et les faire mijoter pendant 10 minutes dans l'eau bouillante. Presser fortement le jus des champignons cuits à travers une passoire fine (ceci devient de l'essence de champignon, qui sert à parfumer une sauce).

4. Ajouter à la sauce cuite le mélange des œufs et l'essence de champignon, tout en brassant sans arrêt. Faire cuire à feu lent pendant quelques instants, tout en évitant l'ébullition. Ajouter le jus de citron. Saler et poivrer au goût.

SAUCE AURORE

3 c. à soupe de beurre
4 c. à soupe de farine
2 tasses de lait ou 2 tasses de bouillon de poulet
½ tasse de crème à fouetter
Sel et poivre au goût
3 c. à soupe de purée de tomates
1 c. à thé de basilic
3 c. à soupe de persil, émincé
1 c. à soupe de beurre mou

1. Faire une sauce blanche avec les 3 c. à soupe de beurre, la farine et le lait ou le bouillon de poulet. Lorsque la sauce est bien lisse et crémeuse, ajouter graduellement la crème, en brassant sans arrêt. Saler et poivrer au goût.

2. Mettre le poêlon à feu lent et ajouter à la sauce la purée de tomates, le basilic et le persil. Brasser pour bien mélanger la purée et la sauce. Retirer du feu.

3. Ajouter la cuillerée de beurre mou et brasser jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Ne pas réchauffer la sauce après avoir ajouté cette cuillerée de beurre.

SAUCE DIABLE

4 échalotes, émincées
1 c. à soupe de beurre
1 tasse de vin blanc ou ⅔ tasse de vermouth français
Poivre frais moulu
2 tasses de sauce brune de base

1. Faire fondre le beurre dans une casserole, y ajouter les échalotes et les laisser fondre, sans dorer, à feu lent, pendant 2 minutes.

2. Ajouter le vin ou le vermouth et faire bouillir à feu vif jusqu'à ce que le vin soit réduit à 3 ou 4 cuillerées à soupe.

3. Faire chauffer la sauce brune et la verser chaude sur le vin réduit, puis laisser au feu pendant quelques minutes. Poivrer au goût et utiliser.

SAUCE AUX CHAMPIGNONS

½ lb de champignons
3 c. à soupe de beurre
1 petite gousse d'ail, émincée
6 échalotes, émincées
Une pincée d'estragon
4 c. à soupe de beurre
4 c. à soupe de farine
2 tasses de lait
Sel et poivre

1. Nettoyer et couper les champignons en tranches minces. Faire fondre les 3 c. à soupe de beurre dans un poêlon, jusqu'à ce qu'il soit noisette. Ajouter les champignons, l'ail et l'échalote. Faire cuire pendant 3 minutes à feu vif, en brassant sans arrêt. Retirer du feu. Ajouter l'estragon. Saler et poivrer.

2. Faire une sauce blanche moyenne avec les 4 c. à soupe de beurre, la farine et le lait. Verser la sauce sur les champignons. Bien mélanger. Remettre au feu et faire mijoter pendant 5 minutes, tout en brassant souvent. Vérifier l'assaisonnement.

Pour aromatiser la sauce aux champignons au sherry ou au porto, ajouter 3 c. à soupe de l'un ou de l'autre aux champignons, juste avant de les retirer du feu, dans la première opération.

SAUCE AU CURRY

4 c. à soupe de beurre
½ tasse d'oignons, émincés
2 à 4 c. à soupe de curry
4 c. à soupe de farine
2 tasses de consommé ou de lait
¼ tasse de crème
Le jus d'½ citron
Sel et poivre

1. Faire fondre le beurre, y ajouter les oignons, laisser cuire à feu lent, pendant 10 minutes, de manière à faire fondre les oignons, sans toutefois les laisser dorer. Couvrir pendant la cuisson et les brasser 2 ou 3 fois.

2. Saupoudrer le curry sur les oignons et bien brasser jusqu'à ce que le mélange soit parfait. Ajouter la farine, mélanger et ajouter le consommé ou le lait. Continuer la cuisson tout en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et crémeuse.

3. Ajouter la crème tout en brassant, ensuite le jus de citron et du sel et poivre au goût.

SAUCE MOUTARDE À L'ANGLAISE

4 jaunes d'œufs, légèrement battus
1 c. à soupe de farine
Le jus d'1 citron
¼ c. à thé de sucre
½ tasse de beurre, fondu
2 tasses de consommé
3 c. à thé de moutarde sèche
Sel et poivre

1. Mélanger dans le haut d'un bain-marie les jaunes d'œufs, la farine et le jus de citron.

2. Ajouter le sucre, le beurre fondu et le consommé. Faire cuire sur eau bouillante, jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse et lisse. Ajouter la moutarde, saler et poivrer au goût. Eviter de faire bouillir cette sauce lorsqu'elle est finie.



Sauce aux champignons

SAUCE AUX RAISINS SECS

½ tasse de cassonade
1 c. à thé de moutarde sèche
1 c. à soupe de farine
2 c. à soupe de vinaigre
2 c. à soupe de jus de citron
1½ tasse d'eau
Zeste d'½ citron
⅓ tasse de raisins secs

1. Mélanger la cassonade, la moutarde sèche et la farine. Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger.

2. Faire cuire à feu lent jusqu'à ce que le mélange épaississe, en remuant sans arrêt. Laisser mijoter pendant 5 minutes.

3. Pour servir cette sauce aux raisins secs avec le gibier, faire tremper les raisins pendant 24 heures dans ½ tasse de cognac ou de whisky. Procéder ensuite de la même manière pour la cuisson en ajoutant l'alcool à la sauce. Servir avec la langue de bœuf bouillie ou braisée, ou avec le gibier.

SAUCE À L'OSEILLE

1 tasse d'oseille, émincée
2 c. à soupe de beurre
1½ tasse de consommé
6 grains de poivre
5 œufs durs
1 c. à thé de jus de citron

1. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter l'oseille. Brasser jusqu'à ce que l'oseille soit bien enrobée de beurre. Ajouter le consommé, puis les grains de poivre enveloppés dans un carré de coton à fromage. Laisser mijoter pendant 20 minutes.

2. Ecraser les jaunes d'œufs en pâte avec une cuillerée de l'oseille cuite. Râper les blancs d'œufs en longs filets.

3. Ajouter les jaunes d'œufs à l'oseille et bien mélanger. Ajouter le jus de citron et les blancs d'œufs. Saler et poivrer au goût. Servir.

SAUCE AUX TOMATES FRAÎCHES

2 lb de tomates fraîches
2 oignons moyens, émincés
2 clous de girofle
1 c. à soupe de sucre
Persil, thym, laurier, au goût
1 c. à soupe de purée de tomates
1 c. à soupe de beurre

1. Faire bouillir les tomates fraîches avec les oignons, les clous de girofle, le sucre, le persil, le thym et le laurier, pendant 25 minutes.

2. Lorsque la sauce a la consistance d'une crème, ajouter la purée de tomates et le beurre. Retirer du feu et brasser jusqu'à ce que le beurre soit fondu.

SAUCE AUX TOMATES EN CONSERVE

1 grosse boîte de tomates en conserve
2 oignons, émincés
1 branche de persil
1 feuille de laurier
1 pincée de thym
2 clous de girofle
1 c. à soupe de sucre
1 c. à soupe de beurre et 1 c. à soupe de farine ou ½ tasse de miettes de pain ou de biscuits soda

1. Mettre dans une casserole les tomates en conserve, les oignons, le persil, le laurier, le thym, les clous de girofle et le sucre. Laisser mijoter pendant 1 heure.

2. Passer au tamis, si vous le désirez. Epaissir, soit avec le beurre mis en crème et la farine, soit avec les miettes de pain ou de biscuits soda, ceci 3 ou 4 minutes avant de servir la sauce.

SAUCE AUX TOMATES AUX QUEUES DE CHAMPIGNONS

Queues de ½ à 1 lb de champignons frais
2 poireaux, tranchés mince
4 c. à soupe de beurre
Une grosse boîte de tomates en conserve
1 c. à thé de sucre
½ c. à thé de basilic
1 feuille de laurier

1. Faire chauffer le beurre dans une casserole, y ajouter les queues de champignons coupées en tranches et les poireaux. Bien mélanger, couvrir et laisser mijoter à feu lent pendant 5 minutes.

2. Ajouter les tomates, le sucre, le basilic et le laurier. Porter à ébullition et ensuite laisser mijoter, sans couvrir, de 40 à 60 minutes. Saler et poivrer au goût. Utiliser.

SAUCE POUR TOUS LES RÔTIS

1 boîte de consommé, non dilué

1 c. à soupe de cognac ou de jus de citron

1. Retirer la viande cuite de la lèchefrite et la tenir au chaud. Mettre la lèchefrite sur la source de chaleur et porter le gras à ébullition.

2. Ajouter d'un seul coup le consommé mélangé au cognac ou au jus de citron. Brasser à feu moyen, en grattant bien le fond et le tour de la lèchefrite. Aussitôt que la sauce bout, elle est prête à servir. Cette sauce n'est jamais grasse, même si vous y laissez tout le gras avant d'y ajouter le consommé.

SAUCE VELOUTÉE POUR LE POISSON

Le bouillon :

1½ lb d'arêtes ou de têtes de poisson

1 c. à soupe de beurre

2 pintes d'eau

½ c. à thé de thym

1 gousse d'ail, non pelée

1 oignon, haché

5 grains de poivre

2 carottes, coupées en quatre

1 petit paquet de poireau (la partie verte)

1 petit paquet de feuilles de céleri

1 c. à thé de sel

Le velouté :

¾ tasse de beurre

1½ tasse de farine

5 tasses de bouillon de poisson

1. Mettre les arêtes ou les têtes de poisson dans une soupière avec le beurre et l'eau. Faire cuire à feu vif pendant 5 minutes.

2. Ajouter le thym, l'ail entier, l'oignon, le poivre, les carottes, la partie verte du poireau, les feuilles de céleri et le sel. Porter à ébullition. Laisser bouillir pendant 30 minutes à feu vif.

3. Passer à travers une passoire fine. Ceci devrait vous donner de 5 à 5½ tasses de bouillon de poisson.

4. Pour faire le velouté : Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et bien la mélanger au beurre. Retirer du feu, ajouter le bouillon de poisson. Battre avec un batteur à main ou mieux un fouet métallique. Remettre au feu. Couvrir et laisser mijoter à feu lent, pendant 1 heure. Brasser 3 ou 4 fois pendant la cuisson. Assaisonner et utiliser.

Cette sauce se congèle ou se conserve réfrigérée pendant 2 semaines. Elle est délicieuse avec toutes sortes de poissons et peut aussi être variée en y ajoutant des champignons, de la purée de tomates ou du vin blanc, etc.

SAUCE AUX CÂPRES POUR LE POISSON

2 c. à soupe de beurre

3 c. à soupe de farine

2 tasses de court-bouillon de poisson ou d'eau

1 jaune d'œuf

2 c. à soupe de crème

2 c. à soupe de jus de citron

Sel et poivre

2 à 3 c. à soupe de câpres

3 c. à soupe de beurre mou

1. Faire une sauce blanche avec les 2 c. à soupe de beurre, la farine, le court-bouillon ou l'eau. Lorsque la sauce est lisse et crémeuse, la retirer du feu.

2. Battre le jaune d'œuf avec la crème. Verser dans la sauce, en brassant sans arrêt. Ajouter le jus de citron, les câpres, le sel et le poivre au goût. Remettre à feu lent.

3. Laisser mijoter pendant 1 ou 2 minutes, en brassant sans arrêt. Retirer du feu, ajouter le beurre mou et brasser jusqu'à ce qu'il soit fondu. En recouvrir le poisson et servir.

4. Pour l'agneau bouilli, on utilise cette sauce en remplaçant l'eau ou le court-bouillon par l'eau de cuisson de l'agneau.

A défaut de câpres, remplacer par des tranches minces de petits cornichons.

SAUCE NORMANDE AUX HUÎTRES (pour poisson)

1 œuf, dur

6 à 10 huîtres, crues

4 champignons, émincés

1 c. à soupe de farine

1 tasse de jus de citron ou 1 c. à soupe de vin blanc

¼ tasse de crème

1 pincée de muscade

Sel et poivre, au goût

1. Emincer séparément le blanc et le jaune de l'œuf dur. Couper les



Sauce veloutée pour le poisson

huîtres en quatre. Passer les champignons émincés au beurre pendant ½ minute. Ajouter la farine et bien mélanger.

2. Mesurer 1 tasse du jus de cuisson du poisson utilisé. Si la quantité n'est pas suffisante, ajouter de l'eau. Ajouter à cela le jaune de l'œuf dur et verser le tout sur la farine.

Brasser jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse.

3. Ajouter le blanc d'œuf dur, le jus de citron ou le vin blanc. Bien mélanger et ajouter les huîtres, la crème et la muscade. Saler et poivrer au goût. Verser sur le poisson cuit.

Note : La chaleur de la sauce est suffisante pour cuire les huîtres.

SAUCE CHAUD-FROID

1¼ tasse de crème

1½ tasse de bouillon de poulet

Une pincée d'estragon

Sel et poivre

1 c. à soupe de gélatine non aromatisée

3 c. à soupe de vin blanc ou de jus de citron

1. Faire mijoter la crème avec le bouillon de poulet et l'estragon, jusqu'à ce que le tout soit réduit à 2 tasses. Saler et poivrer au goût. Passer à travers un tamis bien fin.

2. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans le vin blanc ou le jus de citron. Ajouter à la sauce crème et faire chauffer à feu très lent, tout en brassant, jusqu'à ce que la gélatine soit fondue.



Sauce amandine

3. Pour utiliser, en mettre une couche sur les poitrines de volaille, ou

sur le saumon, etc., cuits et aussi froids que possible. Remettre au réfrigérateur pour faire prendre cette première couche et répéter ainsi jusqu'à ce que la sauce soit de l'épaisseur désirée.

SAUCE AMANDINE

- **¼ lb de beurre**
- **¼ à ½ tasse d'amandes, blanchies et émincées**
- **Le jus d'½ citron**

1. Faire chauffer le beurre dans un poêlon, jusqu'à ce qu'il soit bien foncé. Ajouter les amandes et brasser vivement de manière à les faire dorer sans les brûler.

2. Ajouter le jus de citron, retirer du feu. Saler et poivrer légèrement. Utiliser sur le poisson rôti, les haricots verts, les choux-fleurs, etc.

SAUCE HOLLANDAISE

- **¼ à ½ tasse de beurre très froid**
- **2 jaunes d'œufs**
- **Jus d'½ citron, ou moins (au goût)**

1. La hollandaise, qui semble à tant d'entre vous une sauce remplie de mystère, est en somme la sauce la plus facile à réussir, lorsque l'on sait qu'elle doit cuire avec le minimum de chaleur puisqu'elle est uniquement une émulsion de beurre et de jaunes d'œufs. Je refuse de préconiser les méthodes de bain-marie et de beurre fondu. Voici la façon la plus simple et la plus rapide de faire la sauce hollandaise.

2. Mettre dans un petit poêlon, le beurre bien froid, les jaunes d'œufs simplement battus à la fourchette et le jus de citron. Placer le poêlon à feu très lent et brasser sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'un mélange qui ressemble à un beurre mis en crème. Dès que la casserole chauffe un peu trop, retirer du feu et continuer à brasser. Dans bien des cas, selon l'épaisseur de métal de la casserole utilisée, on se rend compte au bout d'un moment que la seule chaleur de la casserole est suffisante pour finir de cuire la sauce.

3. Si par malheur la sauce tourne, ajouter sans délai 1 cuillerée à soupe d'eau glacée ou un cube de glace et brasser fortement en dehors de la chaleur, jusqu'à ce qu'elle redevienne lisse. Si l'eau n'est pas suffisante, on doit alors battre un jaune d'œuf frais et ajouter la hollandaise tournée à ce jaune d'œuf en battant le tout à feu très lent.

SAUCE MOUSSELINE

Ajouter à la sauce hollandaise les 2 blancs d'œufs battus en neige. Pour garder la sauce bien mousseuse, n'incorporer les blancs en neige qu'au moment de servir.

SAUCE MOUTARDE DE LUXE

Remplacer le jus de citron de la hollandaise par 2 cuillerées à soupe d'eau froide et 1 cuillerée à soupe de moutarde de Dijon délayée dans cette eau froide.

SAUCE MALTAISE

Remplacer le jus de citron de la hollandaise par 4 cuillerées à soupe de jus d'orange et le zeste râpé d'une orange.

Note : Sauce par excellence pour servir avec les asperges.



Sauce mousseline

SAUCE HOLLANDAISE CHANTILLY

1 recette de sauce hollandaise
½ tasse de crème à fouetter

1. Faire la sauce hollandaise. Au moment de servir, fouetter la crème et l'incorporer à la sauce.

2. Cette sauce se sert tiède, car la réchauffer la ferait tomber ou tourner. Elle est parfaite servie avec un poisson froid, des asperges ou du poulet.

SAUCE VAUCLUSE

2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
1½ tasse de crème
Sel et poivre, au goût
1 recette de sauce hollandaise
2 jaunes d'œufs, battus

1. Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine et la crème. Saler et poivrer au goût. Retirer du feu.

2. Ajouter la sauce hollandaise à la sauce blanche en brassant sans arrêt. Incorporer les jaunes d'œufs. Remettre à feu lent, pour 1 minute, en brassant sans arrêt. Eviter toute ébullition. Servir avec le poulet, la dinde, les poissons blancs, le chou-fleur et le céleri.

SAUCE BÉARNAISE

¼ tasse de vinaigre de cidre ou de vin
1 échalote, hachée
1 c. à thé d'estragon
4 grains de poivre, fraîchement moulus

1. Réduire aux ¾ le vinaigre, l'échalote, l'estragon et le poivre, à feu moyen.

2. Lorsque le tout est réduit à 3 cuillerées à soupe, tamiser et utiliser pour remplacer le jus de citron dans la recette de sauce hollandaise.

SAUCE CHORON

Une recette de sauce béarnaise
2 c. à soupe de purée de tomate

1. Faire la sauce béarnaise et y ajouter la purée de tomate par cuillerée à thé, en brassant sans arrêt.

2. Servir avec le steak, le poisson frit, le poulet et les œufs.

SAUCE COLBERT

2 c. à soupe de glace de viande*
1 c. à soupe de vin blanc ou jus de citron
Une recette de sauce béarnaise

1. Faire fondre la glace de viande dans le vin blanc ou le jus de citron, sans laisser bouillir.

2. Faire la sauce béarnaise, y ajouter graduellement le premier mélange, en brassant sans arrêt.

Servir avec tout genre de viande grillée ou rôtie.

---

* La glace de viande est le résidu brun, en gelée, de la sauce qui reste d'un rôti. Ne pas utiliser la partie grasse.

SAUCE AU PAIN POUR LA PERDRIX

1 tasse de lait
2 clous de girofle
1 petit oignon
1¼ tasse de mie de pain frais
1 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de crème
Sel et poivre, au goût

1. Mettre le lait dans une casserole. Piquer les clous de girofle dans l'oignon, le mettre dans le lait. Porter à ébullition, à feu lent.

2. Ajouter la mie de pain, et faire mijoter, couvert, pendant 20 minutes. Retirer l'oignon. Saler et poivrer au goût.

3. Juste au moment de servir, ajouter à la sauce bien chaude le beurre et la crème. Battre quelques instants, avec un fouet métallique. Servir dans une saucière.

BEURRE BLANC NANTAIS

¼ tasse de vinaigre de cidre ou de jus de citron
¼ tasse de vin blanc sec
1 c. à soupe d'échalotes, émincées
¼ c. à thé de sel
Une pincée de poivre
12 onces de beurre, très froid
Sel, poivre

1. Mettre dans une petite casserole le vinaigre de cidre ou le jus de citron, le vin blanc et l'échalote. Faire bouillir sans couvrir jusqu'à ce que le liquide soit réduit à 1½ c. à soupe. Passer pour enlever les échalotes en pressant bien sur le résidu qui reste dans la passoire. Remettre le jus dans la casserole et le faire chauffer.

2. Retirer la casserole du feu et sans délai commencer à ajouter le beurre froid coupé en cubes. Aussitôt que le beurre fond et devient en crème, ajouter un autre cube de beurre. Placer alors la casserole à feu très, très lent, tout en ajoutant un cube de beurre à la fois et en battant sans arrêt avec un fouet métallique. Toujours attendre qu'un cube de beurre soit fondu en crème blanche avant d'en ajouter un autre. Eviter de trop chauffer et éviter toute ébullition, ce qui ferait tourner la sauce. Servir sans délai aussitôt que la mousse est d'une belle couleur ivoire. C'est la sauce classique du brochet bouilli. Elle est également délicieuse servie avec les asperges, le brocoli, le chou-fleur et même les œufs pochés.

BEURRE NOIR

- **4 c. à soupe de beurre**
- **3 c. à soupe de persil, émincé**
- **4 c. à soupe de jus de citron**
- **Sel et poivre**

1. Pour faire un beurre noir, il faut d'abord clarifier le beurre de la manière qui suit : couper le beurre en morceaux et les mettre dans une casserole à feu moyen. Aussitôt que le beurre est fondu, enlever l'écume accumulée sur le dessus et verser avec soin dans un poêlon la partie claire et jaune du beurre. Au fond de la casserole apparaît un résidu laiteux et blanc qu'il ne faut pas utiliser.

2. Mettre le beurre à feu moyen et laisser chauffer jusqu'à ce qu'il ait une couleur de noisette foncée. Retirer aussitôt du feu et verser dans la casserole ayant servi à la première cuisson.

3. Dans le poêlon, ajouter le persil et le jus de citron. Faire bouillir à feu vif, jusqu'à ce que le jus de citron soit réduit à 1 c. à soupe. Ajouter au beurre noir et verser sans délai sur les aliments tels que les cervelles, le poisson bouilli, les légumes, etc.

BEURRE NOISETTE

Procéder de la même manière que le beurre noir, sans toutefois laisser le beurre clarifié devenir aussi foncé.

BEURRE MOUTARDE

- **¼ tasse de beurre**
- **1 c. à soupe de moutarde préparée de Dijon**
- **Sel et poivre**
- **Ciboulette ou persil, émincé**

1. Mettre le beurre en crème, y ajouter la moutarde, bien mélanger.

2. Saler et poivrer avec soin et incorporer la ciboulette ou le persil. Utiliser en boulettes sur le foie de veau grillé, le steak, les poissons grillés ou pour enrichir une sauce.

BEURRE À L'AIL

- **4 gousses d'ail**
- **4 tasses d'eau bouillante**
- **½ tasse de beurre**
- **Sel et poivre**

1. Mettre les gousses d'ail non pelées dans l'eau bouillante. Porter à ébullition. Egoutter, peler et rincer les gousses à l'eau froide. Répéter ce travail une seconde fois en utilisant l'ail pelé.

2. Emincer et écraser l'ail le plus en purée possible. Ajouter le beurre et continuer de triturer les deux. Saler et poivrer au goût et utiliser avec le poisson grillé ou bouilli, les côtelettes d'agneau, les pommes de terre bouillies, le pain grillé, pour aromatiser les soupes ou dans les sauces.

BEURRE MARCHAND DE VIN

- **¼ tasse de vin rouge**
- **1 c. à soupe d'échalotes, émincées**
- **1 c. à soupe de glace de viande ou ½ tasse de consommé**
- **Poivre au goût**
- **½ tasse de beurre**
- **2 c. à soupe de persil, émincé**

1. Mettre dans une casserole le vin rouge, l'échalote, la glace de viande (gelée brune d'un reste de sauce) ou le consommé. Faire bouillir jusqu'à ce que le liquide soit réduit à 1½ c. à soupe. Laisser refroidir.

2. Mettre le beurre en crème, l'ajouter une cuillerée à la fois au vin réduit et refroidi, battant bien à chaque addition. Ajouter le persil. Saler et poivrer au goût. Utiliser avec le steak, le foie de veau, etc. ou pour enrichir une sauce.

BEURRE BERCY

Le beurre Bercy se fait de la même manière que le beurre Marchand de vin en remplaçant le vin rouge par du vin blanc sec. Utiliser avec le poulet, le veau ou pour enrichir les sauces blanches.

BEURRE POUR ESCARGOTS

½ tasse de beurre
2 c. à soupe d'échalotes, émincées
2 gousses d'ail, émincées
2 c. à soupe de persil, émincé
Sel et poivre

1. Mettre le beurre en crème très mousseuse. Ajouter l'échalote et l'ail émincés le plus fin possible. Ecraser dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient presque disparus.

2. Ajouter le persil, le sel et le poivre, continuer à brasser le mélange jusqu'à ce que le beurre soit légèrement coloré en vert. Le beurre escargot est très bon servi avec les viandes et les poissons grillés, les champignons, les moules et les huîtres servies chaudes.

BEURRE D'ESTRAGON

½ tasse de beurre
1 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe d'estragon frais*
2 c. à soupe de persil, émincé
Sel et poivre

1. Mettre le beurre en crème. Ajouter le jus de citron goutte à goutte, en brassant fortement à chaque addition.

2. Ajouter l'estragon et le persil, continuer à mélanger jusqu'à ce que les herbes soient fondues dans le beurre. Saler et poivrer au goût. S'utilise avec les viandes et poissons grillés ou bouillis et pour enrichir la texture et la saveur d'une sauce ou d'une soupe.

---

* Si nécessaire, remplacer l'estragon frais par 1 c. à soupe d'estragon sec.

BEURRE BIFTECK

1 gousse d'ail
½ tasse de beurre
1 c. à thé d'échalote, émincée
1 c. à thé de basilic
¼ c. à thé de marjolaine
1 c. à thé de jus de citron
½ c. à thé de sel fumé
1 c. à thé de paprika

1. Couper la gousse d'ail en deux. Utiliser pour frotter fortement l'intérieur d'un bol. Mettre le beurre en crème dans ce bol.

2. Lorsque le beurre est en crème, y ajouter l'échalote, le basilic et la marjolaine, le jus de citron, le sel fumé et le paprika. Brasser aussi longtemps que nécessaire pour que le tout soit crémeux et homogène.

3. Lorsque le steak est retiré du gril ou du barbecue, badigeonner le dessus avec ce beurre savoureux. Faire de même pour les poissons.

SAUCE POUR ASSAISONNER

1 tasse de champignons, émincés
¼ tasse d'huile à salade
6 anchois, émincés
½ tasse de persil, émincé
1 boîte (6 onces) de purée de tomate
4 gousses d'ail, écrasées
¾ tasse d'huile à salade
3 tasses de vin rouge
¼ tasse de cognac
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre

1. Faire frire les champignons dans le ¼ tasse d'huile à salade, à feu vif, pendant 1 minute.

2. Mettre tous les autres ingrédients dans une casserole. Ajouter les champignons. Laisser mijoter à feu moyen, pendant 15 minutes, en brassant souvent.

3. Faire refroidir la sauce et verser dans un bocal propre ; bien couvrir et réfrigérer.

4. Utiliser cette sauce assaisonnement pour badigeonner les steaks avant de les griller — de même pour le dessus des rôtis avant de les cuire — ou en ajouter quelques petites cuillerées aux œufs brouillés, sur le bœuf haché ou le poulet barbecue. Au goût, en ajouter également pour relever la saveur d'une sauce ou d'un ragoût.

SEL AROMATIQUE

1 tasse de feuilles de céleri
1 tasse de persil
4 c. à soupe de gros sel
½ c. à thé de poivre
1 c. à thé de sarriette

1. Mettre les feuilles de céleri et le persil dans un sac de papier, le fermer et l'accrocher pour faire sécher les herbes, ce qui prendra de 8 à 15 jours à la chaleur de la cuisine. Sans ouvrir le sac, bien écraser les herbes séchées, en pressant avec les mains. Passer à travers un tamis pour obtenir une poudre verte.

2. Ajouter les herbes en poudre, le poivre et la sarriette au gros sel. Ecraser le tout avec un pilon de bois ou un rouleau à pâte.

3. Diviser dans des petites bouteilles bien fermées. Utiliser à la place du sel, pour les viandes et légumes cuits.

Note : Vous trouverez d'autres sauces aux chapitres des viandes, des poissons et des légumes.



Roulade au poulet — Sauce Vaucluse

Les Vinaigrettes

QUELQUES NOTES SUR LA VINAIGRETTE

La sauce vinaigrette classique se compose d'huile, de vinaigre, de sel et de poivre. Généralement, 1 partie de vinaigre pour 2 ou 3 parties d'huile, le sel et le poivre au goût.

Malgré sa grande simplicité, la saveur et même la couleur de cette sauce peuvent beaucoup varier selon qu'elle est préparée avec une huile d'olive française, italienne, espagnole, grecque ou avec une huile de maïs, et qu'on emploie un vinaigre blanc, de cidre, de malt, de vin blanc ou de vin rouge ainsi qu'un vinaigre aromatisé à l'estragon ou au basilic. Un jus de citron peut remplacer le vinaigre et l'on peut mettre du poivre blanc moulu ou fraîchement moulu au lieu du poivre noir. Toute cette gamme de subtiles variations change l'arôme d'une vinaigrette. Si l'on tient à la qualité de sa table, il est donc important de varier les ingrédients d'une vinaigrette, selon que l'on désire la servir avec un plat de tous les jours ou un mets très délicat, ou simplement parce qu'une bonne cuisinière doit avoir l'orgueil de son savoir, ce qui lui permet d'apporter à sa cuisine des raffinements toujours appréciés. Chacune devra expérimenter pour découvrir ce qui convient à ses goûts personnels.

Avec les tomates : j'aime le vinaigre de vin blanc au basilic et l'huile italienne ou grecque.

Avec le saumon froid : je préfère le jus de citron et l'huile française.

Avec le riz mélangé de légumes frais : j'utilise le vinaigre de cidre et l'huile de maïs et avec la salade verte de chaque jour, rien de meilleur que le jus de citron frais, l'huile française ou espagnole, le poivre noir fraîchement moulu et du gros sel écrasé au fond du bol avant d'y mettre la salade.

Avec ces quelques idées, allez-y du vôtre pour découvrir ce qui vous plaira davantage.



Vinaigrette française

VINAIGRETTE FRANÇAISE

- **1 c. à thé de moutarde de Dijon**
- **1 c. à soupe de sel**
- **½ c. à thé de poivre**
- **4 c. à soupe de vinaigre**
- **½ tasse d'huile d'olive**

Mettre tous les ingrédients dans un bol. Battre jusqu'à parfait mélange avec le batteur à main.

VINAIGRETTE ANGLAISE

- **½ tasse de vinaigre d'estragon**
- **1 tasse d'huile d'olive**
- **1 c. à thé de moutarde sèche**
- **½ c. à thé de sauce Worcestershire**
- **½ c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de poivre**
- **¼ c. à thé de graines de céleri**
- **2 cubes de glace**

1. Mettre le vinaigre dans un bol, ajouter graduellement l'huile en battant sans arrêt.

2. Ajouter la moutarde sèche, la sauce Worcestershire, le sel, le poivre et les graines de céleri — un ingrédient à la fois en battant bien à chaque addition.

3. Ajouter les cubes de glace et battre pendant 3 ou 4 secondes. Réfrigérer pendant 30 minutes. Bien agiter avant d'utiliser dans la salade.

VINAIGRETTE DE DIJON

- **1½ c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de poivre**
- **1 c. à thé de moutarde de Dijon**
- **3 c. à thé de vinaigre d'estragon**
- **3 c. à thé de vin rouge**
- **1 tasse d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe d'oignons, émincés**
- **1 gousse d'ail, écrasée**
- **3 c. à soupe de persil, émincé**

1. Mélanger le sel, le poivre et la moutarde.

2. Incorporer le vinaigre d'estragon et le vin rouge. Ajouter graduellement l'huile d'olive en battant sans arrêt. Ajouter l'oignon, l'ail et le persil. Battre le tout pendant quelques secondes. Enlever l'ail.

VINAIGRETTE AU ROQUEFORT

- **¼ de livre (4 onces) de fromage de Roquefort**
- **¼ de c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de paprika**
- **6 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de vin de Porto**
- **6 à 8 c. à soupe d'huile d'olive**

1. Mettre le fromage dans un bol et l'écraser avec une fourchette. Ajouter le sel, le paprika, le vinaigre et l'huile d'olive.

Battre avec un fouet métallique jusqu'à ce que le mélange soit lisse et presque crémeux.

2. Au goût on peut passer cette vinaigrette à travers un tamis fin. Conserver dans un pot de verre fermé, au réfrigérateur.

VINAIGRETTE POLONAISE

- **4 œufs, durs**
- **½ tasse de cornichons, hachés fin**
- **1 c. à thé de moutarde sèche**
- **1 c. à thé de sel**
- **¼ de c. à thé de poivre noir**
- **¼ de c. à thé de marjolaine**
- **¼ de tasse de vinaigre de malt**
- **¼ de tasse du vinaigre des cornichons**
- **½ tasse d'huile d'olive ou d'huile à salade**

1. Râper les œufs et les mélanger avec les cornichons. Ajouter la moutarde, le sel, le poivre et la marjolaine.

2. Mélanger le vinaigre de malt et le vinaigre des cornichons avec l'huile. Ajouter graduellement au mélange des œufs. Bien brasser. Réfrigérer de 3 à 4 heures avant de servir.

VINAIGRETTE AUX HERBES

- **1 tasse d'huile à salade ou d'huile d'olive**
- **¼ tasse de vinaigre de cidre ou d'estragon**
- **1 c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de sucre**
- **1 c. à thé de paprika**
- **½ c. à thé de moutarde**
- **1 c. à soupe d'oignon, râpé**
- **1 c. à thé de sauce Worcestershire**
- **1 c. à thé de basilic**
- **1 gousse d'ail entière**

Mettre tous les ingrédients dans un pot de verre. Fermer le pot et agiter fortement. Avant de servir, enlever l'ail.

VINAIGRETTE POUR SALADE AUX FRUITS

- **¼ tasse de jus de citron**
- **½ tasse d'huile à salade**
- **¼ tasse de jus de cerises marasques (Maraschino), jus de cerises ou de prunes en boîte**
- **1 à 2 c. à table de sucre**
- **½ c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de paprika**

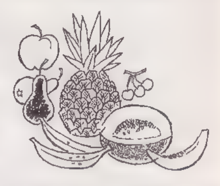
Mesurer tous les ingrédients et les mettre dans une bouteille ou un pot de verre bien fermé. Agiter vigoureusement. Mettre au frais pendant plusieurs heures. Bien agiter avant de servir. Rendement 1 tasse.

CRÈME VINAIGRETTE PASTEL

Préparer une vinaigrette pour salade aux fruits en mélangeant le jus de citron et un fromage à la crème de 3 onces. Ajouter les autres ingrédients et battre au batteur jusqu'à lisse et léger. Bien rafraîchir.

VINAIGRETTE CRÉMEUSE POUR FRUITS

Ajouter graduellement, à ½ tasse de crème épaisse fouettée, ½ tasse de vinaigrette pour salade aux fruits.



VINAIGRETTE À L'HUILE À SALADE

- **1 tasse d'huile à salade**
- **⅓ tasse de vinaigre**
- **1 c. à thé de sucre**
- **1½ c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de paprika**
- **½ c. à thé de moutarde sèche**
- **1 gousse d'ail**

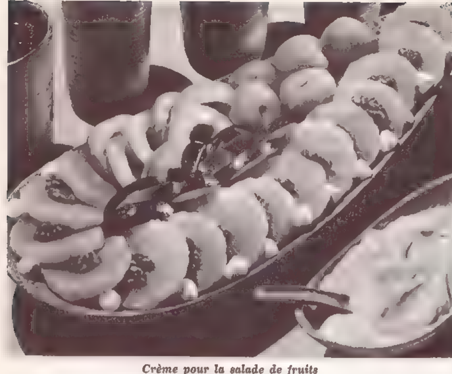
Mesurer tous les ingrédients dans un pot de verre ou une bouteille. Bien fermer et agiter vigoureusement. Mettre au frais pendant plusieurs heures et enlever l'ail. Bien remuer avant de servir. Rendement 1⅓ tasse.

VARIATIONS :

Utiliser ¾ tasse de vinaigrette pour préparer les variations qui suivent.

VINAIGRETTE CHIFFONADE

Ajouter 2 c. à soupe d'œuf dur, haché, 1 c. à soupe de piment vert haché fin, 1 c. à soupe de pimiento haché, 1 c. à thé de persil haché et ¼ c. à thé de jus d'oignon.



Crème pour la salade de fruits

1. Battre les jaunes d'œuf et la crème jusqu'à ce qu'ils soient bien liés.

2. Ajouter graduellement la vinaigrette, en battant sans arrêt.

3. Assaisonner au goût, ajouter le citron au goût. Brasser les herbes dans la vinaigrette au moment de servir.

Utiliser cette vinaigrette pour les salades aux œufs et au poisson.

VINAIGRETTE CHUTNEY

A ¾ tasse de vinaigrette, ajouter 2 c. à soupe de Chutney.

VINAIGRETTE ROSÉE

1 tasse d'huile à salade
¼ tasse de vinaigre de malt
1½ c. à soupe de catsup
1 c. à thé de sucre
½ c. à thé de paprika
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de moutarde sèche
1 c. à thé d'oignon, râpé
1 blanc d'œuf, non battu

Placer tous les ingrédients dans un bol. Battre avec un batteur à main ou un batteur électrique jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Garder au réfrigérateur. Remuer avant de servir.

VINAIGRETTE AU MIEL POUR SALADE AUX FRUITS

3 c. à soupe de miel
1 c. à soupe de jus de citron
1 tasse de crème à fouetter
1 pincée de sel

1. Mélanger le jus de citron et le miel.

2. Fouetter la crème et ajouter graduellement le mélange au miel ainsi que le sel. Servir.

VINAIGRETTE À LA CRÈME

1 jaune d'œuf
4 c. à soupe de crème sure
½ tasse de vinaigrette française
Jus de citron, au goût
2 c. à soupe de persil ou d'aneth, émincé

VINAIGRETTE AU VIN ROUGE

½ gousse d'ail
1 c. à thé de sel
⅓ tasse de vin rouge
¼ tasse de vinaigre de vin
¾ tasse d'huile d'olive

1. Ecraser l'ail avec le sel.

2. Ajouter le vin, le vinaigre, l'huile d'olive et du poivre fraîchement moulu si vous le désirez. Battre fortement et utiliser.

CRÈME POUR SALADE DE FRUITS

⅔ tasse de fromage à la crème
¼ tasse de crème légère
1 tasse de jus de pamplemousse
1 c. à thé de jus de citron

Mélanger le fromage à la crème, la crème légère et le jus de pamplemousse. Bien battre. Puis ajouter le jus de citron et mélanger.

Les mayonnaises

NOTES SUR LES MAYONNAISES

La mayonnaise est une émulsion à froid de jaunes d'œufs et d'huile, c'est-à-dire que le mélange doit devenir épais et crémeux. On peut battre une mayonnaise, soit avec deux fourchettes tenues dans la même main, soit avec un fouet métallique, soit avec un batteur à main ou un batteur électrique. On peut même faire les mayonnaises dans les blenders électriques. Avec un peu d'expérience, on peut faire à la main de 3 à 4 tasses de mayonnaise en moins de 15 minutes.

— Une mayonnaise est plus facile à faire lorsque tous les ingrédients et les ustensiles utilisés sont à la température de la pièce. On peut même rincer le bol à l'eau chaude et bien le sécher avant d'y placer les jaunes d'œufs.

— Battre toujours les jaunes pendant une ou deux minutes avant d'ajouter un autre ingrédient. Dès qu'ils sont épais et collants, ils sont prêts à absorber l'huile.

— L'huile doit être ajoutée presque goutte à goutte pour le premier quart de tasse, ou jusqu'à ce qu'une émulsion, ressemblant à une crème très épaisse, se fasse. Après cela, l'huile peut être ajoutée plus vite.

— Le jaune d'un gros œuf absorbe généralement ¾ tasse d'huile. En dépassant ce maximum on risque de faire tourner la mayonnaise car le jaune perd de son pouvoir absorbant. Lorsqu'on manque d'expérience, il est plus sage de compter ½ tasse par jaune d'œuf.

— Pour faire une mayonnaise de 3 œufs, utiliser un bol de 3 pintes en acier inoxydable ou en verre. Le placer sur un linge mouillé pour l'empêcher de glisser.

— Généralement, le vinaigre ou le jus de citron, le sel, le poivre et la moutarde sont ajoutés avant de commencer à verser l'huile.

Comment reprendre une mayonnaise tournée

Bien réchauffer un bol à l'eau bouillante. L'essuyer. Mettre dans le bol 1 c. à thé de moutarde préparée et 1 c. à soupe de la mayonnaise tournée. Battre quelques secondes avec un fouet métallique, ou jusqu'à ce que le mélange épaississe et devienne crémeux. Ajouter le reste de la mayonnaise, une cuillerée à thé à la fois, en battant fortement à chaque addition.

TABLEAU DE PROPORTIONS POUR LES MAYONNAISES

Jaunes d'œufs	Tasses d'huile	Vinaigre ou jus de citron	Quantité finale
2	1 à 1½ t.	2 à 3 c. à soupe	1¼ à 1¾ tasse
3	1½-2¼ t.	3 à 5 c. à soupe	2 à 2¾ tasses
4	2 à 3 t.	4 à 6 c. à soupe	2½ à 3⅔ tasses
6	3 à 4½ t.	6 à 10 c. à soupe	3¾ à 5½ tasses

MAYONNAISE À L'HUILE D'OLIVE

2 jaunes d'œufs
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 c. à thé comble de moutarde sèche
1 c. à soupe de vinaigre
1 tasse d'huile d'olive
1 c. à soupe d'eau bouillante

1. Mettre dans un bol de terre cuite ou de verre les jaunes d'œufs, le sel, le poivre, la moutarde sèche et le vinaigre. Remuer pendant quelques secondes pour mélanger le tout, couvrir et laisser reposer pendant 20 minutes.

2. Ajouter la tasse d'huile d'olive, en battant fortement, jusqu'à obtention d'une belle pommade. Les premières 4 ou 5 c. à soupe d'huile doivent être versées sur le mélange en filet, car si l'huile est ajoutée trop vite, on risque de faire tourner la mayonnaise.

3. Ajouter l'eau bouillante. Garder la mayonnaise dans un endroit frais mais non au réfrigérateur.

MAYONNAISE À L'AIL

1 gousse d'ail
½ c. à thé de sucre
1 c. à thé de moutarde sèche
1 c. à thé de sel
2 jaunes d'œufs
3 à 4 c. à soupe de jus de citron
1½ à 2 tasses d'huile d'olive

1. Frotter le bol avec l'ail coupé en deux. Mettre le sucre, la moutarde et le sel dans le bol.



Mayonnaise au jus de citron

2. Ajouter les jaunes d'œufs et bien battre le tout. Ajouter 2 c. à soupe de jus de citron. Bien mélanger.

3. Ajouter l'huile d'olive lentement en battant sans arrêt. Ajouter le reste du jus de citron et continuer à battre jusqu'à obtention d'une belle mayonnaise.

MAYONNAISE AU JUS DE CITRON

- **2 jaunes d'œufs**
- **1 c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de sucre**
- **¼ c. à thé de paprika**
- **1 c. à thé de moutarde sèche**
- **⅛ c. à thé de poivre**
- **½ tasse de jus de citron**
- **1¾ tasse d'huile à salade**

1. Mettre dans un bol les jaunes d'œufs avec les assaisonnements et 2 c. à soupe de jus de citron. Bien battre avec le batteur. Continuer à battre en ajoutant 1 tasse d'huile à salade, par cuillerée à soupe, en battant à chaque addition.

2. Ajouter alors 1 c. à soupe de jus de citron et continuer d'ajouter par petites quantités ce qui reste d'huile à salade. Ajouter, en battant, la dernière cuillerée de jus de citron.

MAYONNAISE AU RAIFORT

Ajouter 2 à 4 c. à soupe de raifort à 1 tasse de mayonnaise. Bien mélanger.

MAYONNAISE AU RAIFORT
(autre recette)

Fouetter ¼ de tasse de crème bien ferme. Mettre dans un petit bol ½ tasse de mayonnaise au raifort et ¼ de tasse de gelée de cassis. Battre au batteur jusqu'à ce que le mélange soit lisse et onctueux. Incorporer la crème fouettée. Refroidir avant de servir. Délicieuse sur salade aux fruits.

MAYONNAISE AUX HERBES

Ajouter à 1 tasse de mayonnaise 1 c. à thé de persil haché, 1½ c. à thé de ciboulette hachée, ¼ de c. à thé de basilic frais haché et quelques gouttes de jus de citron. Bien mélanger.

SAUCE TARTARE

Ajouter à 1½ tasse de mayonnaise 2 c. à soupe d'olives farcies et 2 c. à soupe de cornichons sucrés hachés fin, 1 c. à soupe de persil haché et 1 c. à soupe d'oignon râpé.

MAYONNAISE À LA FÉCULE DE MAÏS

- **1 œuf, non battu**
- **2 c. à soupe de sucre**
- **1½ c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de moutarde sèche**
- **⅛ c. à thé de paprika**
- **¼ tasse de jus de citron ou de vinaigre**
- **¾ tasse d'huile à salade**
- **4 c. à soupe de fécule de maïs**
- **1 tasse d'eau**

1. Mettre dans un bol l'œuf non battu, le sucre, le sel, la moutarde sèche, le paprika, le jus de citron ou le vinaigre et l'huile à salade.

2. Préparer la base de la mayonnaise en plaçant la fécule de maïs et l'eau dans une casserole. Bien mélanger et faire cuire à feu lent en remuant

sans arrêt jusqu'à ébullition. Faire bouillir pendant 2 minutes en remuant sans arrêt.

3. Retirer du feu et verser cette crème sur le mélange de l'œuf. Battre au batteur jusqu'à l'obtention d'une mayonnaise lisse et crémeuse. Garder au réfrigérateur dans un pot bien couvert.

MAYONNAISE CUITE À L'HUILE

- **2 c. à soupe d'huile à salade**
- **2 c. à soupe de farine**
- **2 c. à soupe de jus de citron**
- **1 jaune d'œuf**
- **1 tasse d'huile à salade**
- **1 c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de poivre**
- **½ c. à thé de moutarde sèche**
- **1 blanc d'œuf**

1. Mettre dans une tasse-mesure les 2 c. à soupe d'huile, la farine et le jus de citron. Bien mélanger. Remplir la tasse avec de l'eau bouillante. Verser dans la partie supérieure du bain-marie et faire cuire jusqu'à épaississement.

2. Battre le jaune d'œuf et ajouter au mélange chaud en battant fortement. Ajouter petit à petit en continuant à battre la tasse d'huile à salade, le sel, le poivre et la moutarde sèche.

Lorsque le tout est épais et lisse, éclaircir avec le blanc d'œuf battu très ferme.

MAYONNAISE CUITE SANS HUILE

- **¼ tasse de beurre**
- **¼ tasse de sucre**
- **4 c. à soupe de farine**
- **½ c. à thé de moutarde sèche**
- **1 c. à thé de sel**
- **2 œufs entiers, battus**
- **1¼ tasse de lait ou crème sure**
- **½ à ¾ tasse de vinaigre de cidre**

1. Faire fondre le beurre dans le haut d'un bain-marie. Ajouter le sucre, la farine, la moutarde sèche, le sel, les œufs battus et le lait ou la crème sure.

2. Faire cuire sur eau bouillante jusqu'à l'obtention d'un mélange épais et crémeux. Ajouter alors lentement le vinaigre de cidre, continuer à remuer jusqu'à ce que le mélange redevienne épais. Mettre en pot et conserver au réfrigérateur.

MAYONNAISE CUITE SANS HUILE AU LAIT EN POUDRE

- **¼ tasse de beurre**
- **3 c. à soupe de sucre**
- **4 c. à soupe de farine tout-usage**
- **½ c. à thé de moutarde sèche**
- **1 c. à thé de sel**
- **2 œufs entiers battus**
- **1¼ tasse d'eau tiède**
- **¾ tasse de lait en poudre instantané**
- **½ tasse de vinaigre de cidre ou de jus de citron**

1. Faire fondre le beurre au bain-marie. Ajouter le sucre, la farine, la moutarde et le sel. Faire cuire sur eau bouillante en brassant souvent jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

2. Ajouter l'eau tiède, mélanger avec le lait en poudre et les œufs battus. Laisser cuire jusqu'à ce que la sauce soit lisse et crémeuse.



Mayonnaise cuite sans huile

3. Ajouter alors lentement, en brassant sans arrêt, le vinaigre de cidre ou le jus de citron. Laisser mijoter pendant 5 minutes. Laisser tiédir. Verser dans un bocal de verre. Réfrigérer.

MAYONNAISE MILLE ILES

- **1 c. à thé de moutarde sèche**
- **½ c. à thé de paprika**
- **1 œuf dur, haché**
- **½ tasse de céleri**
- **4 échalotes, émincées**
- **4 cornichons**
- **4 c. à soupe de purée de tomates**
- **1 tasse de mayonnaise**

Ajouter tous les ingrédients à la tasse de mayonnaise.

MAYONNAISE ANDALOUSE

À 1 tasse de mayonnaise, ajouter 4 c. à soupe de purée de tomates et 2 piments coupés en julienne.

MAYONNAISE RUSSE
(Méthode européenne)

- **2 c. à soupe de sucre**
- **4 c. à soupe d'eau**
- **½ c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de paprika**
- **1½ c. à thé de graines de céleri**
- **Le jus d'un citron**
- **4 c. à soupe de vinaigre**
- **3 c. à soupe de purée de tomates**
- **¼ tasse d'oignons, râpés**
- **1 tasse d'huile à salade**

1. Faire un sirop assez épais avec le sucre et l'eau. Laisser refroidir.

2. Mélanger le reste des ingrédients.

3. Ajouter le sirop froid et battre pendant 3 minutes.

MAYONNAISE RUSSE
(Méthode américaine)

À 1 tasse de mayonnaise, ajouter ½ tasse de sauce chili.

MAYONNAISE À LA GÉLATINE
(pour chaud-froid)

- **1 c. à soupe de gélatine non aromatisée**
- **2 c. à soupe d'eau froide**
- **2 tasses de mayonnaise**

1. Faire dissoudre la gélatine pendant 5 minutes dans l'eau froide. Faire fondre sur eau chaude.

2. Verser la gélatine fondue sur la mayonnaise en remuant vivement. On se sert de cette mayonnaise pour napper les viandes, les légumes ou le poisson, ou bien on y ajoute légumes, viandes ou poissons désirés et l'on verse dans des petits moules huilés, puis l'on fait réfrigérer pour faire prendre.

MAYONNAISE AUX CONCOMBRES

- **1 gros concombre ou deux petits**
- **2 c. à soupe d'oignons verts, émincés**
- **¼ c. à thé d'aneth séché**
- **1 c. à soupe de moutarde préparée**
- **1 c. à soupe de jus de citron**
- **1 tasse de mayonnaise**

1. Peler le concombre, enlever les graines et le râper.

2. Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger et réfrigérer jusqu'au moment d'utiliser. Cette mayonnaise est parfaite pour accompagner le poisson.

MAYONNAISE CUITE À LA CRÈME SURE

- **1 c. à soupe de farine**
- **1 c. à soupe de sucre**
- **1½ c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de moutarde sèche**
- **2 c. à soupe d'huile à salade**
- **½ tasse d'eau froide**
- **2 c. à soupe de vinaigre de cidre**
- **1 œuf, légèrement battu**
- **½ c. à thé de graines de céleri**
- **¼ tasse de crème sure**

1. Dans la partie supérieure d'un bain-marie, mélanger la farine, le sucre, le sel, la moutarde, l'huile à salade et l'eau. Porter à ébullition à feu moyen, en remuant sans arrêt. Le mélange doit être épais et lisse.

2. Dans un petit bol, incorporer lentement le vinaigre à l'œuf. Puis ajouter au mélange chaud petit à petit. Remettre dans la partie supérieure du bain-marie, faire cuire, en remuant sur eau chaude, mais non bouillante (l'eau ne doit pas atteindre la partie supérieure du bain-marie) jusqu'à épaississement, pendant 5 minutes. Retirer du feu. Verser sur les graines de céleri et la crème sure. Puis réfrigérer, à couvert, jusqu'à utilisation.

Rendement : 1 tasse.

MAYONNAISE AU BLENDER ÉLECTRIQUE

- **1 œuf entier**
- **¼ c. à thé de moutarde**
- **½ c. à thé de sel**
- **1 c. à soupe de jus de citron ou de vinaigre**

1 tasse d'huile à salade ou d'huile d'olive

1. Casser l'œuf dans le verre. Ajouter la moutarde et le sel. Couvrir et mettre la machine en marche à pleine vitesse pendant 30 secondes.

2. Arrêter le moteur, découvrir le verre et ajouter le jus de citron ou le vinaigre. Couvrir et battre pendant 10 secondes.

3. Ne pas arrêter le moteur, mais soulever le couvercle. Ajouter l'huile en la versant au centre du verre et en la faisant couler en mince filet. La mayonnaise doit commencer à épaissir après avoir mis ½ tasse d'huile. Si la mayonnaise est trop épaisse une fois terminée, ajouter quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre.

LES FINES HERBES, LES GRAINES AROMATIQUES ET LES ÉPICES

Ce trio parfumé est indispensable à la bonne cuisine. Il donne du goût et aiguise l'appétit, qui lui-même facilite la digestion et l'assimilation. Ce sont les bonnes fées de la cuisine.

La quantité d'épices et de condiments à employer dans chaque mets est matière de goût ; le secret de leur dosage est simple : leur saveur ne doit jamais dominer l'arôme caractéristique d'un mets au point d'en altérer le goût. Leur rôle est d'aromatiser et de faire ressortir la saveur naturelle d'un aliment mais non de la masquer ou de la faire oublier.

Il est important de faire la distinction entre les fines herbes, les graines aromatiques et les épices. Les herbes ont des parfums plus subtils que les graines aromatiques et les épices et possèdent en outre, pour la plupart, une propriété médicinale, ce qui les rend faciles à digérer, même pour les estomacs délicats. On les achète fraîches ou séchées. Le rôle des graines aromatiques, par contre, est d'aromatiser puisque leur parfum est généralement plus prononcé que celui des herbes. On les utilise entières, moulues grossièrement ou en poudre. Entières, elles conviennent aux sauces et aux plats mijotés ou encore pour aromatiser un liquide chaud par décoction. (Vous trouverez les infusions et les décoctions au chapitre des breuvages.) Utilisées en poudre, elles donnent quelquefois une saveur plus forte ; il faut donc les doser en conséquence.

Le rôle du sel, des poivres et des épices est d'assaisonner et de relever. Ils sont plus forts et leur saveur est plus prononcée que celle des herbes ou des graines. Il faut donc se servir de son jugement et ne pas devenir l'esclave d'une recette qui peut, par exemple, demander 1 c. à thé de cannelle ou 1½ c. à thé de sel, si à son goût personnel, on a trop de l'un ou de l'autre ou si l'on doit suivre un régime sans sel ; on diminue les quantités ou on remplace le sel par une herbe de son choix et le tour est joué. Changer les quantités de sel, de poivre, d'herbes, de graines aromatiques ou d'épices dans une recette, et, à son choix, remplacer, réduire ou omettre les uns ou les autres ne fera qu'améliorer la recette puisqu'elle sera alors adaptée au goût personnel de chacun. Apprenez donc à bien connaître les subtilités de ce trio culinaire qui vous permettra d'apporter une note bien distinctive à votre cuisine.

Les fines herbes

Voici maintenant comment employer les fines herbes fraîches ou séchées :

LA MARJOLAINE

La marjolaine est la « grande dame » de la famille des fines herbes, elle s'allie agréablement à tous les genres d'aliments.

On doit l'utiliser avec discrétion car son arôme est assez piquant.

On peut l'employer seule ou mêlée de thym.

La marjolaine sauvage, connue sous le nom de ORÉGANO, a un charme indéfinissable qui plaît aux amateurs de sarriette et de marjolaine.

SON EMPLOI

— Les œufs en sauce blanche.

— Les soupes à base de bœuf ou de tomates.

— La friture de poisson (une pincée).

— Les rôtis de porc ou d'agneau (les en saupoudrer).

— Les farces pour l'oie, le canard ou tout autre genre de gibier.

— Epinards, courges, champignons, pommes de terre pilées, salade verte.

LA SAUGE

Il faut employer la sauge avec discrétion parce qu'elle a une saveur forte et piquante.

SON EMPLOI

— Ajouter ½ c. à thé de sauge à la pâte de biscuits à thé chauds et servir avec de la confiture.

— Dans les ragoûts de viande.

— Les pommes de terre en purée.

— La sauce aux atocas (½ c. à thé par livre).

— Blé d'Inde en crème.

— Tous les poissons d'eau salée.

— Salades de viandes froides.

— Tous les plats cuisinés avec des fèves sèches.

— Soupe à la queue de bœuf.

— La saupoudrer sur le rôti de porc.

LE ROMARIN

Le romarin possède un arôme très particulier et plutôt soutenu : il faut donc l'utiliser en petite quantité.

SON EMPLOI

— Avec l'agneau rôti ou bouilli.

— ½ c. à thé ajoutée à une farce au pain pour les volailles.

— Une petite pincée jetée dans 1 c. à soupe de beurre doré et versée au moment de servir sur le poulet rôti ou le chou bouilli.

— Couper une gousse d'ail en 3, rouler dans le romarin et utiliser pour piquer un rôti de porc.

— Quelques brins ajoutés aux sauces sucrées pour poudings aux fruits.

— Une pincée de romarin avec un peu de basilic et de marjolaine dans la soupe de queue de bœuf.

— Une pincée ajoutée au thym et aux échalotes.

LE BASILIC

Le basilic anime tout ce qu'il touche. On le préfère dans les salades et avec les plats à base de tomates. Il est également bon avec les aliments cuits.

Le basilic a une saveur très aromatique sans être piquant, de sorte qu'on peut l'utiliser généreusement.

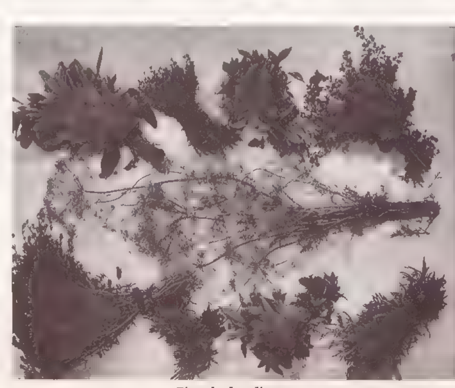
Pour donner de la vie aux aliments insipides, recourez au basilic.

SON EMPLOI

— Fidèle compagnon de la tomate et de l'oignon.

— Dans tous les plats contenant des œufs.

— Une pincée sur une omelette à demi-cuite.



Fines herbes diverses

— Saupoudrer de sel et de basilic des pommes de terre et des oignons d'égale grosseur placés dans une casserole, couvrir et faire cuire lentement dans 1 tasse d'eau.

— Saupoudrer ½ c. à thé de basilic sur le gigot d'agneau avant de le faire rôtir.

— Délicieux dans la sauce de spaghetti combiné avec la marjolaine et l'orégano.

— Pour le ragoût d'agneau au curry, ajouter ¼ de c. à thé de basilic pour chaque cuillerée à thé de poudre de curry utilisée.

— Dans la soupe aux légumes, combiné avec de la sarriette et de la marjolaine.

L'ESTRAGON

L'estragon fera toujours les délices des gourmets.

Il corrige la fadeur d'un plat et lui donne de l'originalité.

Presque tous connaissent le vinaigre d'estragon qui relève avec élégance le jus de tomates, les œufs brouillés, les filets de poisson, les steaks, les soupes aux champignons, les soupes aux tomates et les consommés.

L'estragon est presque indispensable avec le poulet sauté.

LE LAURIER

Les feuilles de laurier sont fortement aromatisées. Il faut donc les utiliser avec discernement, surtout dans un plat où il entre du liquide, car plus le laurier cuit, plus il s'en dégage d'arôme.

SON EMPLOI

Bouquet garni :

— Mettre dans un petit sac de toile 1 c. à soupe de persil avec ½ c. à thé de marjolaine, ½ c. à thé de thym et 1 feuille de laurier.

— La feuille de laurier s'utilise dans tous les plats cuisinés : ragoûts, sauces, soupes, légumes, etc.

— Faire tremper pendant 1 heure des steaks-minute dans 3 c. à soupe de vin ou de jus de citron et 2 feuilles de laurier broyées en petits morceaux. Egoutter, faire griller, mettre citron et laurier dans le beurre du steak lorsqu'il est cuit.

— Aromatiser la fricassée de poulet avec 1 feuille de laurier combinée avec 1 c. à thé de sarriette et beaucoup de persil.

— Placer 1 feuille de laurier dans chaque pot rempli de betteraves avant d'y mettre le vinaigre chaud.

— Une feuille de laurier entière ou broyée en petits morceaux et trempée de 5 à 6 heures dans le contenu d'une boîte de soupe aux tomates ou d'un jus de tomates lui donnera un goût vraiment délicieux.

— L'on ajoute une feuille de laurier à l'eau des légumes pendant la cuisson, surtout avec les betteraves, les oignons et les pommes de terre.

— L'on ne peut imaginer une soupe au chou sans sa feuille de laurier.

— Il est important de toujours ajouter une feuille de laurier au jambon ou à la langue pendant la cuisson.

LE THYM

Le thym, simple et sans prétention, est, comme le laurier, l'herbe tout indiquée pour répondre aux multiples besoins de la cuisine ; il se mêle heureusement aux autres herbes aromatiques pour relever le goût des aliments.

SON EMPLOI

— Soupes, sauces, tomates, tous genres de farces, salades de viande ou de poisson, tous répondent à la touche magique du thym.

— Ajouter ¼ de c. à thé ou plus à la sauce de l'agneau rôti, aux pommes de terre pilées ou cuites au four, dans le porc haché avant d'en former des boulettes, dans un mélange de cocktail aux tomates, etc.

L'ANETH

On connaît surtout l'aneth pour son utilisation avec les cornichons. Sa saveur est chaude, aromatique et

très prononcée. L'aneth s'emploie frais, son feuillage est fin, léger et très vert. On le trouve aussi en graines séchées.

SON EMPLOI

— L'aneth donne de la vie et du piquant, ajouté frais aux pommes de terre en purée, à la salade au chou ou avec le saumon.

— En graines, on l'utilise dans les soupes, les macaroni, les poissons grillés, les ragoûts d'agneau.

— Faites l'essai de l'aneth frais ou en graines avec les haricots verts ou blancs, le chou-fleur et le chou bouilli. Frais, l'ajouter émincé, en même temps que le beurre ; en graines, l'ajouter à l'eau pendant la cuisson.

LA SARRIETTE

On pourrait presque dire que la sarriette, que je me plais à appeler « l'herbe de la cuisine du Québec », a sa place partout. La sarriette appartient à la famille de la menthe ; sa saveur peut légèrement rappeler celle du thym, quoique moins forte que ce dernier.

SON EMPLOI

— La sarriette parfume agréablement plusieurs plats, tels que le chou, la choucroute, les pois verts, les pains de viande, les rôtis de porc, les ragoûts de boulettes ou de pattes de porc, les ragoûts de bœuf, les œufs brouillés.

— Elle est excellente dans la soupe aux pois. En fait elle est presque indispensable.

— Il ne faut pas l'oublier dans votre fricassée du Québec, que vous trouverez au chapitre du bœuf.

LE CERFEUIL

Les feuilles de cette herbe annuelle ne peuvent s'utiliser que fraîches, pour en obtenir la pleine saveur qui est délicate comme ses feuilles qui sont toutes menues et légères. D'apparence délicate, sa saveur est très particulière.

SON EMPLOI

— On utilise le cerfeuil partout où l'on peut employer le persil.

— Le cerfeuil est particulièrement à sa place dans les soupes aux pommes de terre ou aux légumes, dans les farces de volailles.

— Avec les poissons délicats, tel que le flétan ou la sole, dans les salades vertes.

— Saupoudré sur les tomates fraîches, il est particulièrement délicieux.

— Couper le cerfeuil aux ciseaux, plutôt que de l'émincer au couteau, à cause de sa délicatesse.

LA CIBOULETTE

Autre herbe qui doit être, comme le cerfeuil, utilisée fraîche. Qui, chez nous, ne connaît pas la ciboulette avec sa saveur très douce d'oignon frais cueilli.

SON EMPLOI

— La première place de la ciboulette est dans une omelette et ensuite dans une salade verte.

— Comme l'oignon, on peut l'utiliser partout où on le désire. Comme le cerfeuil, il est préférable de couper la ciboulette avec des ciseaux plutôt que de l'émincer au couteau.

LA MENTHE

Herbe au goût très marqué et bien connu. Trop souvent, on ne l'utilise que pour aromatiser une sauce servie avec l'agneau ; et pourtant elle peut tellement bien égayer les vinaigrettes, les salades, les tomates, les salades de fruits, les moitiés de pamplemousses, les mayonnaises qui accompagnent les poissons froids.

Et là ne s'arrêtent pas ses vertus, car une infusion chaude de menthe est délicieuse et réconfortante. Elle se boit froide ou chaude, avec ou sans sucre, accompagnée, au goût, d'une tranche de citron.

Le mariage de la menthe, du citron et du miel est toujours réussi. Essayez-le dans une salade aux fruits (n'importe quels fruits, à votre choix), sucrez au miel, ajoutez un peu de jus de citron et saupoudrez de menthe finement hachée.

Les graines aromatiques



Persil

L'ANIS

L'anis est reconnu comme le plus vieux des aromates en cuisine ; c'est le fruit d'une petite plante de la famille du persil.

SON EMPLOI

— C'est l'anis qui aromatise la réglisse.

— On l'utilise surtout dans les biscuits, les gâteaux, les pains.

— L'essayer dans les soupes aux légumes, avec le rôti de porc ou ajouté aux filets de porc rôtis au poêlon, avec la compote de pommes, dans la farce pour le canard ou la perdrix.

— Quel que soit l'usage qui est fait de l'anis, il est important d'en utiliser peu à la fois jusqu'au moment où l'on devient familier avec son goût.

— Comme la menthe, l'anis fait une infusion délicieuse et fraîche. Elle se boit chaude ou froide.

LE CARVI

Le carvi est une plante de la famille du persil. Sa graine est toutefois plus petite et presque noire ; sa saveur est plus perçante et plus poivrée que celle de l'anis.

SON EMPLOI

— On connaît surtout le carvi saupoudré sur le pain de seigle ou dans les biscuits à l'ancienne.

— La graine de carvi est très bonne ajoutée au rôti de porc qui cuit, au thon en sauce ou en salade, dans les ragoûts de porc ou de veau, avec les navets, les betteraves, dans les salades au chou ou ajoutée au fromage frais.

LE CARDAMOME

Le cardamome est le fruit séché d'une plante de la famille du gingembre. La graine noire est enfermée dans une enveloppe mince, couleur ivoire, pas plus grosse qu'un pois. Chaque enveloppe contient 5 à 8 petits grains de cardamome qui, seuls, sont utilisés en cuisine. Sa saveur est fine, parfumée, aromatique et légèrement poivrée. Le cardamome a un parfum très spécial qui le rend agréable avec les plats doux tout aussi bien qu'avec les plats salés.

SON EMPLOI

— C'est l'aromate favori de la cuisine scandinave. Il se marie très bien avec le café. Dans les pays scandinaves, on ajoute souvent à la demi-tasse de café noir un petit grain de cardamome.

— L'utiliser dans les gâteaux, les biscuits, les tartes aux pommes et à la rhubarbe, les poudings au riz, les crèmes anglaises, les pâtisseries danoises.

— Ne pas l'oublier dans la soupe aux pois verts cassés, avec les patates sucrées, saupoudré sur le rôti d'agneau, ajouté au bouillon d'une langue ou d'un cœur de bœuf farci et dans les marinades.

On achète le cardamome en grains entiers, c'est-à-dire dans son enveloppe ivoire, ou en poudre. Il se conserve plus longtemps en grains entiers ; pour l'écraser, utiliser le dos d'une cuillère de bois. En France, on connaît le cardamome sous le nom de « graines de Paradis ».

LA GRAINE DE CÉLERI

La graine de céleri n'a rien à voir avec le céleri de jardin qui monte en graine. Quoique tous deux membres de la famille du persil, ils ont toutefois une saveur différente. La minuscule graine de céleri à saveur chaude, légèrement aromatique, contient une huile essentielle qui donne aux aliments une saveur et un parfum de céleri frais.

SON EMPLOI

— L'utiliser pour aromatiser les sauces, les salades de légumes, les marinades, les soupes, le poisson, les légumes, sur les petits pains, enfin partout où l'on désire une saveur de céleri frais.

LE CUMIN

C'est une graine de forte odeur qui donne aux aliments une saveur exotique et orientale. Elle sert à aromatiser certains fromages de Hollande, à préparer la liqueur de Kummel ; elle entre dans la composition du curry. On l'utilise, saupoudrée avec parcimonie, sur des petits pains sucrés, dans les tartes aux pommes ou aux cerises. C'est l'aromate favori des Mexicains qui l'emploient dans leur « chili con carne » et dans leurs « tamales ». Elle est agréable dans les sauces aux tomates, dans le riz bouilli, les œufs farcis et les fèves au lard.

LA CORIANDRE

La coriandre est une plante annuelle qui pousse partout en Grèce et dans le midi de l'Italie. Je la cultive moi-même avec facilité dans mon jardin. Elle est grosse comme un grain de plomb, grisâtre, a un parfum désagréable lorsqu'elle est fraîche et prend en séchant une odeur piquante et agréable, une saveur mi-citron, mi-sauge. Comme le cumin, on l'utilise en petites quantités, mais sa saveur plaît généralement plus que celle du cumin.

SON EMPLOI

— On utilise la coriandre dans les marinades, surtout pour les cornichons, dans les pâtisseries, les tartes aux fruits, les biscuits, les gâteaux d'épices, les lentilles, le riz et les viandes cuites dans une sauce brune ou une sauce aux tomates. C'est l'aromate utilisé dans la fabrication des frankfurters.

LA BAIE DE GENIÈVRE

La baie de genièvre, qui est le fruit du genévrier, petit grain rond, d'un noir violacé, s'emploie en grande quantité dans la fabrication du gin, ce qui donne une idée de sa saveur.

On l'emploie avec le gibier, la venaison, la choucroute, les rognons de veau ou d'agneau ; pour ces derniers, on concasse quelques grains que l'on jette dans le beurre de la cuisson.

LES GRAINES DE SÉSAME

Les graines de sésame sont minuscules, de couleur ivoire, brillantes et lisses. Elles sont croquantes comme de petits morceaux de noix et ont une saveur très fine et très douce. On peut les griller au four en les étendant sur une plaque à biscuits. Les laisser refroidir et les conserver dans un bocal de verre.

LEUR EMPLOI :

— Les saupoudrer sur les légumes cuits ou sur les nouilles, pour donner de la texture et de la saveur.

— On les utilise aussi saupoudrées sur les biscuits, les pains et les croûtes de tartes.

Table des matières — Pages 441 à 528

	Page
Les épices	443
Recettes	445
Les sandwiches	447
Comment faire plusieurs sandwiches à la fois	449
Recettes	449
Comment découper un sandwich	450
Comment faire un sandwich « club »	453
Sandwiches de fantaisie	455
Menus pour les repas de sandwiches	459
Les pâtes alimentaires	460
Tableau de cuisson des pâtes alimentaires	461
Macaroni — recettes	461
Lasagnes — recette	465
Nouilles — recettes	465
Spaghettis — recettes	469
Sauces pour les pâtes alimentaires — Recettes	472
Les pains, les brioches, les beignes	474
Tableau de températures du four	477
Pains — recettes	478
Levain à l'ancienne — recette	479
Petits pains — recettes	487
Brioches — recettes	495
Croissants — recette	500
Pains de fantaisie — recettes	502
Couronne de Noël — recette	509
Pizza — recette	514
Beignes — recettes	515
Muffins — recette	520
Les biscuits	521
Biscuits roulés — recettes	522
Biscuits taillés sur tôle — recettes	527



Les épices

LA CANNELLE

La cannelle est l'écorce séchée du cannelier. Son origine est très ancienne, c'est la cinnamone du Cantique des Cantiques. Elle nous est sûrement la plus familière de toutes les épices. Elle aromatise parfaitement le chocolat, les gâteaux, les compotes et les tartes aux pommes, les poires pochées, les desserts au riz et à la semoule de blé. Elle joue un rôle parfait dans les ragoûts et tous les plats de porc. Ne pas l'oublier pour aromatiser les pruneaux, le yoghourt sucré et les marinades. On l'utilise en bâton et en poudre selon le plat et selon le goût.

LE CLOU DE GIROFLE

Le clou de girofle est le bouton floral d'un arbuste, le giroflier. On le cultive à Java, à Madagascar, en Amérique, etc. On le trouve en clous entiers, moulus en poudre ou encore en essence. En cuisine, on pique les clous de girofle dans un oignon ou une gousse d'ail pour aromatiser un bouillon ou un ragoût. On l'ajoute au court-bouillon de poisson, à la sauce du gibier. Qui n'en a pas piqué dans le gras d'un jambon ? En poudre, on l'utilise avec les fruits, dans les gâteaux, dans les pains de viande, les ragoûts de bœuf et de gibier ; son essence s'utilise dans les bonbons et aussi... pour aider les petites douleurs aux dents.

LA MUSCADE

La noix de muscade est le fruit d'un arbuste, le muscadier, cultivé dans les pays chauds. Elle est enveloppée d'un tégument qui ressemble à une dentelle beige pâle, qu'on nomme macis. Le même fruit donne donc deux épices : la muscade et le macis. Le macis est moins parfumé et moins sucré que la muscade. On l'emploie de préférence avec les viandes et les plats où l'on désire un goût muscadé moins prononcé. Il est toujours préférable d'utiliser la muscade fraîchement râpée, quoiqu'elle s'achète toute prête à être utilisée. Les belles noix de muscade sont de préférence rondes plutôt que longues, ayant une bonne odeur fraîche. On les râpe au besoin sur une râpe à muscade ou tout autre râpe. Son parfum est subtil, mais tenace.

On l'utilise dans les sauces blanches, avec les choux de Bruxelles, les choux-fleurs ; avec le poulet rôti, le veau, les compotes de pommes et de poires et dans la pâtisserie ; elle est délicieuse saupoudrée sur la meringue d'une tarte au citron.

LE QUATRE-ÉPICES

Le quatre-épices n'est pas un mélange de poivre, de muscade, de cannelle et de clous de girofle, mais un arbre dont la graine a le même goût que les quatre épices mélangées. On peut donc en faire des merveilles en cuisine — en autant qu'on la dose avec intelligence car elle aromatise beaucoup.

LE GINGEMBRE

Le gingembre, qu'il soit de l'Inde, de la Jamaïque ou d'ailleurs, est un excitant de l'estomac. On l'achète en poudre pour donner une saveur piquante aux biscuits et gâteaux de gingembre ; en racines séchées, il est alors utilisé pour épicer les marinades et les confitures et aromatiser les compotes de fruits. Le gingembre est à son maximum de saveur et de finesse lorsqu'il est utilisé frais. On se procure facilement les racines fraîches chez les marchands d'aliments chinois et japonais. Pour l'utiliser, on pèle le gingembre et on le râpe très finement — il en faut peu pour parfumer tout un plat. Il se conserve indéfiniment, placé dans un contenant fermé et congelé. On peut même le peler et le râper sans le dégeler.

LE SAFRAN

Le safran est fait avec le pistil desséché des fleurs de crocus, variété nommée fleur de safran, qui est une plante bulbeuse cultivée surtout en Espagne, en Italie et en France, dans le Gatinais. Il contient une huile volatile et un produit colorant jaune orange. C'est le condiment indispensable au riz à l'espagnole, à la paëlla, à la bouillabaisse, au riz à la milanaise. On l'utilise aussi avec les viandes rouges ou blanches cuites en sauces, les poissons et avec certains légumes séchés. On l'ajoute quelquefois dans les gâteaux ou les petits pains pour leur donner une couleur et une saveur spéciales (vous trouverez au chapitre des pains le pain au safran). Ajouté en petite quantité à une vinaigrette, il donne à celle-ci une saveur originale. Son goût est si particulier qu'on doit en faire l'expérience soi-même pour décider s'il plaît ou non.

Le safran est l'épice la plus chère, mais une petite pincée seulement est presque toujours suffisante pour aromatiser tout un plat.

LE CURRY OU CARI

Le curry ou cari est une poudre jaune composée en général de 4 ou 5 épices moulues, telles que le gingembre, la coriandre, le cumin, le safran ou le curcuma, etc., et qui est différemment dosée selon le goût du fabricant. Voilà pourquoi les différentes marques de curry trouvées sur le marché peuvent quelquefois si fortement différer. C'est la base savoureuse des plats de l'Inde.

On l'utilise avec le riz, le poisson, les viandes, les ragoûts, les volailles. La quantité doit être dosée selon le goût, car sa saveur est plutôt vive. Il colore fortement en jaune les aliments auxquels on l'ajoute.

LE PAPRIKA

Cette belle poudre rouge vif, à douce saveur, est faite de petits piments rouges doux, séchés et moulus. Le paprika est apprécié comme garniture servant à égayer un mets par sa couleur, mais il peut jouer un rôle plus important si on en ajoute aux sauces et aux viandes en petites quantités mélangées avec un peu de beurre mou ou de crème sure. C'est la base aromatique de la cuisine hongroise. C'est d'ailleurs de ce pays que nous parvient le meilleur paprika.

Saupoudrer légèrement de paprika toutes les viandes à griller au feu de bois, au four ou au beurre, juste avant la cuisson, et vous obtiendrez toujours une belle couleur dorée.

LE POIVRE

Grains du poivrier récoltés surtout en Inde et en Indochine. Le poivre blanc, beaucoup plus doux, est obtenu en faisant macérer le poivre noir dans l'eau salée et en le décortiquant ensuite. Le poivre, noir ou blanc, stimule les sécrétions digestives et favorise la digestion. Selon un vieux dicton : « Confiez le sel à un sage et le poivre à un avare ». Ceci dit bien qu'il ne faut faire abus ni de l'un ni de l'autre.

Le poivre noir est le plus fort, mais le poivre blanc est le plus parfumé. Il est donc important d'avoir les deux sur ses tablettes de cuisine ; si l'on veut poivrer un bouillon à cuisson longue et lente, c'est le noir qu'il faut choisir ; pour une salade ou une sauce fine, c'est le blanc. Il est de beaucoup préférable d'acheter le poivre en grains et de le moudre dans un petit moulin à poivre au moment de l'utiliser. On a ainsi un poivre frais à la saveur parfaite et il en faut moins que du poivre acheté tout moulu. Le poivre stimule et accentue la saveur d'un mets.

LE SEL

Sûrement le condiment le plus employé et le plus nécessaire. Il est vendu sous forme de gros sel et de sel fin. On emploie le gros sel à la cuisine pour toutes les cuissons et le sel fin à table. On utilise généralement ½ c. à thé de sel par pinte de liquide ou par 3 ou 4 tasses d'aliments. On sale même les gâteaux et sucreries parce que le sel fait ressortir le goût du sucre.

LE PIMENT DE CAYENNE

Le cayenne est une petite baie moulue, extrêmement forte, qui doit s'employer avec grande modération. Un soupçon ajouté aux poissons, aux sauces ou aux courts-bouillons relève la saveur de ceux-ci. Le Tabasco est le cayenne en liquide ; là aussi, il faut utiliser avec restriction.

LE RAIFORT

Le raifort se trouve sur nos marchés à l'état naturel, en poudre sèche et préparé.

C'est une racine blanc-jaunâtre avec une pelure brune, de la taille d'un panais. Sa saveur a des ressemblances avec celle de la moutarde.

Pour l'utiliser fraîche, il faut la râper, la saler et l'additionner de vinaigre, mais c'est compliqué et pas tellement agréable à faire. Le raifort préparé se trouve partout sur nos marchés et est aussi bon. On l'utilise avec le bœuf bouilli, le rôti de bœuf, le gibier et pour assaisonner certaines sauces. Séché, on l'ajoute par petites cuillerées aux sauces ou bouillons qui mijotent.

LA MOUTARDE

La moutarde est reconnue comme le condiment le plus ancien ; c'est la graine d'une herbe de la famille des crucifères. Elle est broyée après avoir été décortiquée, puis on la mélange avec du vin sur, du jus de raisins verts, du vinaigre, etc... Tout le monde sait s'en servir, il est donc inutile de préciser son emploi ; mieux vaut apprendre à mélanger soi-même ses moutardes et à les préparer à différents aromates en y ajoutant des herbes fraîches.

MOUTARDE FORTE À L'ANGLAISE

Mélanger 2 c. à soupe de moutarde en poudre avec assez de lait ou de

crème pour obtenir une pâte consistante (ne jamais délayer avec de l'eau). Recouvrir de papier ciré l'intérieur du couvercle du moutardier pour empêcher la pâte de sécher.

MOUTARDE FORTE À LA FRANÇAISE (TYPE DIJON)

Verser dans un pot propre 2 c. à soupe de moutarde en poudre, ½ c. à thé de sel, ¼ de c. à thé de sucre, une pincée de poivre ; ajouter assez de vinaigre de vin, de cidre ou de vin rouge ou blanc pour obtenir une pâte consistante. La laisser vieillir pendant 6 mois.

MOUTARDE DOUCE À L'ALLEMANDE

4 c. à soupe de moutarde en poudre
4 c. à soupe de vinaigre de cidre
2 c. à soupe de sucre
½ c. à thé de sel
2 c. à soupe d'huile à salade
2 c. à soupe de raifort préparé

Faire une pâte lisse avec de la moutarde et du vinaigre. Mélanger le sucre, le sel et l'huile à salade. Verser sur la moutarde en pâte en battant fortement. Incorporer le raifort après l'avoir égoutté. Laisser reposer cette pâte pendant 2 mois.

GLUTAMATE DE MONOSODIUM OU GLUTALATE

Le glutamate de monosodium ou glutalate est un sel végétal dérivé du blé d'Inde, du blé, de la betterave à sucre, etc. ; il n'a ni couleur ni saveur, mais il développe et accentue la saveur propre d'un mets.

On l'emploie avec les viandes, les volailles, les poissons, la soupe et les légumes. On le saupoudre sur les aliments, à peu près ½ c. à thé pour 4 portions d'aliments, mais comme ce sel est très bien toléré par les aliments, il est rare qu'il en soit trop ajouté. On le trouve dans les marchés, sous différentes marques de commerce.

Quelques recettes

VINAIGRES AUX HERBES

Utiliser des bocaux à conserve ayant un couvercle de verre.

Nettoyer des herbes fraîches, estragon, basilic, marjolaine, ciboulette, etc., en enlevant les feuilles mortes et les tiges qui ne sont pas parfaitement fraîches.

Remplir le bocal aux deux tiers des herbes de votre choix, après les avoir écrasées avec un pilon en bois ou une cuillère.

Porter à ébullition du vinaigre de vin, de cidre ou de malt, selon votre goût. Verser chaud sur les herbes, remplir le bocal jusqu'à 1 pouce du bord. Bien le fermer. Laisser reposer pendant 2 semaines dans un endroit ensoleillé. Bien brasser 1 fois par jour. Puis laisser reposer pendant 1 mois avant d'utiliser. Ce vinaigre se conserve très bien.

Lorsque la saveur devient trop prononcée, tamiser le vinaigre pour en retirer les herbes. Utiliser comme un vinaigre ordinaire.

Une autre méthode, qui donne aussi de bons résultats, est de simplement glisser dans une bouteille de vinaigre autant de tiges d'herbes fraîches et nettoyées, qu'il est possible facilement. Utiliser de la même manière qu'indiqué ci-haut.

VINAIGRE AUX GRAINES AROMATIQUES

Mesurer 3 c. à soupe de graines aromatiques de votre choix, telles que le cardamome, la graine de céleri, la coriandre, le raifort, etc., pour chaque pinte de vinaigre. Préparer à chaud ou à froid, de la même manière que les vinaigres aux herbes.

VINAIGRE À L'AIL

Utiliser 4 gousses d'ail pelées et coupées en deux pour chaque pinte de vinaigre. Procéder de la même manière que pour les autres vinaigres.

LES HERBES SALÉES À LA MODE DU QUÉBEC

Vous assurer que les fines herbes que vous désirez conserver pour l'hiver sont bien fraîches. Faire un choix de persil, cerfeuil, sarriette, marjolaine, basilic, thym, estragon, romarin, sauge, etc. Laver et hacher les fines herbes après en avoir enlevé les tiges. Traiter chaque herbe séparément. Les pots de terre ou de verre

utilisés devront être bien stérilisés. Mettre un pouce d'épaisseur d'une des herbes dans le pot, saupoudrer généreusement de gros sel et continuer ainsi en alternant les herbes et le gros sel jusqu'à ce que le pot soit rempli. Fermer hermétiquement le pot et le garder au frais ou au réfrigérateur. Utiliser les herbes telles quelles. Ces herbes salées se conservent au moins un an.

LES HERBES SALÉES À SEC

Enlever les feuilles des tiges des herbes choisies. Les placer dans un bol de faïence ou de verre en alternant les couches avec une couche de sel. Dans cette méthode on utilise au goût du sel fin ou du gros sel.

Ne pas couvrir, ou mettre simplement un rang de coton à fromage, et laisser sécher pendant 1 mois dans une pièce noire, sèche et aérée.

Lorsque les herbes sont séchées, les pulvériser en les forçant à travers un tamis. Mettre dans des petites bouteilles.

Employer de la même manière que le sel, en saupoudrant sur les aliments. N'ajouter aux ragoûts et aux sauces que de 20 à 30 minutes avant la fin de la cuisson.

SEL AROMATIQUE

Utiliser des herbes fraîches séchées ou des herbes sèches commerciales pour préparer ce sel.

¼ tasse de sarriette
¼ tasse de persil
2 c. à soupe de thym
1 c. à soupe de sauge
½ tasse de feuilles de céleri
Le zeste de ½ citron
1 tasse de sel fin

Bien malaxer le tout avec un pilon en bois ou une cuillère. Passer à travers une passoire fine et mettre en petites bouteilles.

BEURRE AUX FINES HERBES

¼ tasse de beurre, non salé
1 c. à thé de jus de citron
1 c. à soupe de fines herbes retirées d'un vinaigre ou 1 c. à thé de fines herbes séchées ou 2 à 3 c. à soupe de fines herbes, émincées

1. Bien mélanger le tout. Couvrir et conserver réfrigéré. Mettre sur des légumes ou des poissons cuits.

2. En ajouter un bon morceau à une soupe ou à une sauce.

3. Beurrer des tranches de pain avec ce beurre, placer ensuite les tranches les unes contre les autres de manière à leur donner l'apparence d'un pain entier. Mettre dans un four à 350°F. de 15 à 20 minutes. Servir chaud.

Vous trouverez au chapitre des confitures et gelées, la manière de faire les gelées aux fines herbes.

SAUCE À LA MENTHE FRAÎCHE

3 c. à soupe de vinaigre de cidre
⅔ tasse d'eau
½ à ¾ tasse de feuilles de menthe, émincées*
1 c. à soupe de jus de citron (facultatif)
1 à 2 c. à soupe de sucre
¼ c. à thé de sel

* Remplacer la menthe fraîche par ¼ de tasse de menthe sèche.

1. Mettre dans une casserole le vinaigre, ⅓ de tasse d'eau et 2 c. à soupe de menthe. Laisser mijoter pendant 5 minutes. Passer au tamis fin.

2. Au liquide, ajouter le reste de l'eau et de la menthe, le jus de citron, le sucre et le sel. Porter juste à ébullition. Verser dans un pot, bien couvrir et réfrigérer. Pour servir, réchauffer sans bouillir ou servir froide.

Cette sauce se conserve plusieurs semaines réfrigérée.

COMMENT AROMATISER LES SOUPES EN BOÎTES

Ajouter une pincée de romarin à :
Soupe aux pois verts et jambon
Crème de céleri
Crème d'asperges
Consommé

Ajouter une pincée d'estragon à :
Soupe poulet et riz
Soupe aux huîtres
Soupe légumes et bœuf

Ajouter une pincée de basilic à :
Soupe aux tomates
Soupe bœuf et nouilles
Clam chowder
Soupe tomates et légumes
Consommé

Ajouter une pincée de thym à :
Soupe poulet et nouilles
Crème de poulet
Crème de champignons
Soupe fèves et bacon
Soupe à l'oignon

Ajouter une pincée d'aneth à :
Soupe aux pommes de terre
Soupe aux légumes
Crème de céleri
Clam chowder

LES SANDWICHES

Le sandwich fait presque partie de notre vie journalière. On le fait, trop souvent, machinalement, en ne voyant pas toutes ses possibilités. La tranche de fromage, de jambon ou de tomate semble épuiser la liste des aliments qui se prêtent fort heureusement à la confection d'un sandwich. Voici donc comment réussir et varier vos sandwiches, sans avoir à mettre « les petits plats dans les grands ».

LES ÉLÉMENTS IMPORTANTS D'UN SANDWICH

LE PAIN

— On ne peut l'ignorer puisqu'il compose les 2/3 d'un sandwich. Pourquoi ne pas le varier — ou le combiner, tel qu'une tranche de pain blanc et une tranche de pain brun. Bien souvent, il n'y a qu'à varier le pain : seigle, entier, français, italien, etc., pour complètement changer l'aspect ou la saveur d'un sandwich dont on a fini par se lasser à force de le manger.

— Utiliser un pain frais ou vieux d'un jour. Ne le trancher ni trop mince, excepté pour l'heure du thé, ni trop épais.

— Ne pas toujours enlever les croûtes. Il est quelquefois très agréable de manger la croûte du pain car elle donne une texture différente au sandwich et un sandwich sèche moins vite avec la croûte.

— Prendre soin de toujours avoir deux tranches d'égale grandeur.



Eléments importants d'un sandwich

LE BEURRE

— La matière grasse est le deuxième élément important d'un sandwich. Utiliser le beurre, la margarine, le fromage à la crème ou encore un mélange moitié beurre, moitié margarine ou fromage. Avec certaines garnitures riches, telles que le beurre d'arachides, on peut omettre le beurre.

— Ne pas utiliser un beurre dur qui brise le pain et qui s'étale mal. De plus, il est désagréable de mordre dans un morceau de beurre, si bon soit-il. Par contre, il ne faut pas non plus qu'il soit tellement mou qu'une partie soit presqu en huile. La méthode parfaite pour préparer le beurre ou tout autre corps gras utilisé dans un sandwich est de le fouetter. C'est facile et on peut préparer la quantité requise pour plusieurs jours à l'avance, si l'on fait beaucoup de sandwiches. Simplement laisser le beurre, la margarine ou le fromage à la crème ramollir à la température de la pièce ; ensuite le battre avec un batteur à main jusqu'à ce qu'il soit bien mousseux et léger. Le mettre dans un contenant de plastique ayant un bon couvercle et le réfrigérer. Il est facile de retirer le beurre fouetté du réfrigérateur de 30 à 60 minutes avant de l'utiliser. Il se ramollit beaucoup plus vite que le beurre non fouetté.

— Il est important de beurrer le pain jusque sur les bords, pour empêcher la garniture de trop pénétrer dans le pain.

LA GARNITURE

— La toute première chose à considérer est le temps dont on peut disposer pour faire le ou les sandwiches. Si l'on dispose de beaucoup de temps, on peut faire des sandwiches de fantaisie ; si l'on dispose de moins de temps, on prépare la garniture avec des éléments à portée de la main ou faciles à mélanger ; si l'on a peu de temps, alors la règle est d'aller au plus simple : une tranche de jambon, quelques tranches de tomates, etc... Mais, attention, cela ne veut pas dire de ne porter aucune attention au beurre ou de ne pas ajouter la petite chose facile qui en fera un meilleur sandwich, comme du persil frais ajouté à la mayonnaise utilisée avec les tomates — de la moutarde au raifort ou une moutarde française avec le jambon, etc...

— Le deuxième point important d'une garniture est le temps qui doit s'écouler entre le moment où le sandwich est fait et celui où il sera mangé. Si le temps est long, c'est-à-dire plus d'une heure, il faut alors éviter les aliments qui mouilleraient trop le pain ou ayant une odeur trop forte, surtout dans une boîte à lunch où la garniture risquerait de donner de fortes odeurs à tous les aliments qui entourent le sandwich.

— Si l'on utilise de la viande comme garniture, il faut ou qu'elle soit tranchée très mince ou passée au hache-viande. Dans le cas où une plus grande quantité de viande est désirée, il vaut mieux mettre de 2 à 4 tranches très minces de viande, superposées, plutôt que d'utiliser une seule tranche épaisse.

— L'assaisonnement, juste à point, d'une garniture est très important, car il fera toute la différence entre un bon et un médiocre sandwich. Mettre juste assez de sel et de poivre, un peu de catsup, de moutarde ou de mayonnaise ajoutés aux différentes garnitures ne complique aucunement le travail, mais donne au sandwich un goût plus appétissant et plus savoureux.

Par contre, on peut ajouter des herbes fraîches émincées (persil, ciboulette, basilic, etc...), des carottes crues râpées, du chutney ou du curry, pour obtenir tout de suite une garniture plus fine qui plaira aux plus difficiles.



LA PRÉSENTATION

— Un sandwich bien présenté sur une assiette appropriée, garnie d'un peu de persil, de quelques feuilles de laitue, ou de quelques olives, etc., est beaucoup plus appétissant car à table le coup d'œil est important. Si le sandwich est fait pour la boîte à lunch, qu'il



Les garnitures

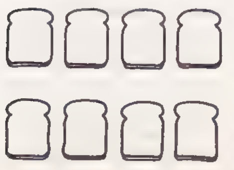
soit bien enveloppé, ce qui n'empêche pas de bien le garnir avant de l'envelopper. Il est important qu'un sandwich ait l'air propre et soigné, puisque c'est un aliment qui, très souvent, forme la partie importante d'un repas, sinon tout le repas.

COMMENT FAIRE PLUSIEURS SANDWICHES

1. Acheter du pain tranché — ou pour de petits sandwiches, des petits pains, que vous trancherez vous-même ; la technique reste la même.



2. Etendre les tranches de pain deux par deux, 6 à 8 par rang, est la manière la plus facile de travailler. Répéter ces deux rangs autant de fois que nécessaire.



3. Préparer les aliments de la garniture avant le pain. Utiliser des aliments faciles à manipuler et du beurre battu ou ramolli. Beurrer le pain en alternant avec la garniture, tel qu'indiqué sur l'illustration.









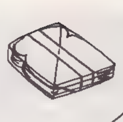
4. Si plusieurs genres de sandwiches sont faits, n'en travailler qu'une sorte à la fois. Lorsque ces sandwiches sont finis, les mettre ensemble et les tailler au goût. Voir les dessins qui suivent. Les envelopper ou les mettre de côté avant de commencer l'autre garniture.

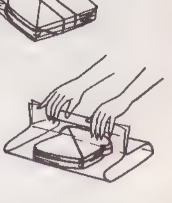




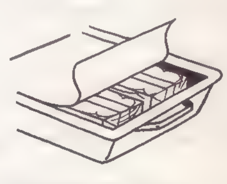


5. Pour envelopper un sandwich, le placer sur le milieu d'un carré de papier ciré. Ramener les côtés opposés vers le milieu. Plier les deux bords afin de bien serrer les sandwiches, puis plier les côtés en coin comme pour faire un paquet et les replier en-dessous du sandwich.





6. Pour conserver les sandwiches pendant plusieurs heures, les mettre sur un plat recouvert de papier ciré, en séparant chaque sorte de sandwich par un autre papier ciré. Recouvrir complètement avec un papier d'aluminium ou avec un papier ciré et, dans ce cas, placer un linge humide. Réfrigérer. Retirer du réfrigérateur de 15 à 20 minutes avant de les servir.



SANDWICHES À LA VIANDE, CHAUDS OU FROIDS

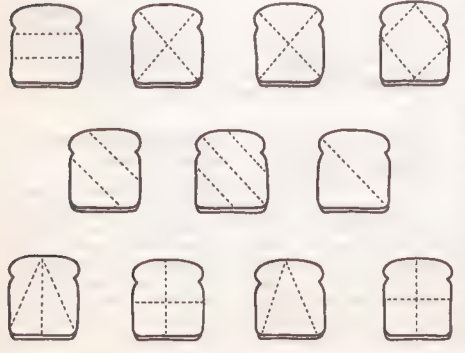
POULET OU DINDE. — Chaud : Minces tranches de viande entre 2 tranches de pain blanc, arroser de la sauce brune qui reste de la cuisson, de crème de champignons ou de soupe au poulet chauffée avec ½ boîte de lait. **Froid :** Accompagner de canneberges ou de laitue garnie de mayonnaise.



Comment envelopper les sandwiches pour les réfrigérer

COMMENT DÉCOUPER UN SANDWICH

Découper vos sandwiches en suivant les schémas ci-dessous. Si vous désirez enlever les croûtes, il faut le faire avant de tailler les sandwiches.



BŒUF. — Chaud : Minces tranches de viande entre 2 tranches de pain de seigle. Arroser la viande avec quelques gouttes de sauce piquante, d'un peu de chutney ou badigeonner avec de la moutarde au raifort. Verser sur le sandwich une bonne sauce brune bien chaude, une sauce en boîte ou une sauce aux tomates. **Froid :** Accompagner le sandwich servi sans sauce, de catsup, de sauce chili ou de cornichons.

PORC. — Chaud : Minces tranches de viande entre deux tranches de pain blanc. Recouvrir de sauce barbecue ou de sauce brune bien chaude, accompagner de compote de pommes ou de pommes tranchées cuites au beurre. **Froid :** Lorsque possible, beurrer le pain avec de la graisse de rôti ou des cretons, faire le sandwich avec plusieurs tranches de viande, servir avec des cornichons à l'aneth, des betteraves dans le vinaigre ou des concombres en salade.

AGNEAU. — Chaud : Minces tranches de viande entre 2 tranches de pain brun. Badigeonner une des tranches de beurre, l'autre de moutarde. Servir avec une soupe aux légumes ou au céleri, chauffée avec ½ tasse de lait, garnir avec de la gelée de menthe. **Froid.** Badigeonner le pain de beurre et de mayonnaise, saupoudrer la mayonnaise avec un peu de curry ou y ajouter une cuillerée de noix émincées. Garnir avec des quartiers de tomates. Saupoudrer de persil haché.



Sandwiches chauds au pain perdu

SANDWICHES CHAUDS AU PAIN PERDU

Préparer un sandwich de votre choix à la viande, au fromage ou avec un légume. Pour 4 sandwiches, battre 2 œufs avec ¼ de tasse de lait et une pincée de sel. Tremper le sandwich des deux côtés dans ce mélange, et le faire dorer des deux côtés, dans un peu de beurre chaud, à feu moyen. Servir sans délai ce savoureux sandwich.





Sandwiches aux foies de poulets, bacon et champignons

SANDWICHES AUX FOIES DE POULETS, BACON ET CHAMPIGNONS

- **3 tranches de bacon**
- **¼ à ½ lb de foies de poulets**
- **1 tasse de champignons, tranchés mince**
- **1 petit oignon, émincé**
- **Une pincée de thym ou d'estragon**
- **Sel et poivre**

1. Faire frire le bacon, à feu lent, jusqu'à ce qu'il soit bien doré et bien croustillant. Retirer du poêlon.

2. Dans le gras du poêlon, ajouter les foies coupés en petits morceaux et les champignons, saupoudrer avec le thym ou l'estragon, et cuire à feu vif, pendant 2 minutes, en brassant sans arrêt. Saler et poivrer. Ajouter le bacon. Utiliser pour faire 4 sandwiches, en vous servant, de préférence, de pain brun. Servir avec une salade, pour un repas léger complet.

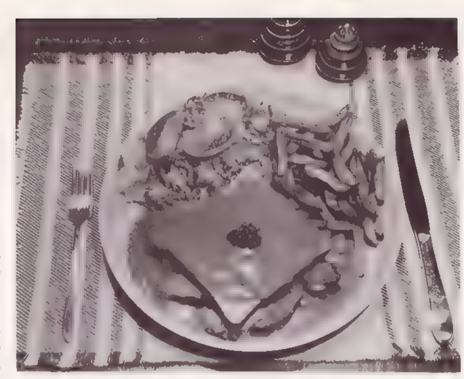
SANDWICHES CHAUDS AU JAMBON ET AUX POMMES DE TERRE

4 tranches de jambon, cuit
3 pommes de terre, cuites
1 petit oignon, émincé
Moutarde préparée
Pain de seigle
1 c. à soupe de beurre

1. Badigeonner le jambon avec la moutarde. Mettre sur une tranche de pain de seigle.

2. Emincer les pommes de terre, en petits morceaux, et en étendre une couche sur la tranche de jambon. Recouvrir le tout avec une seconde tranche de pain.

3. Faire fondre le beurre dans un grand poêlon. Y placer les sandwiches et laisser dorer pendant 2 minutes de chaque côté, à feu lent, ne retournant qu'une fois. On peut utiliser du jambon froid et des pommes de terre froides, car la cuisson du sandwich est suffisante pour les réchauffer. Servir avec une salade au chou, pour un repas léger.



Sandwich chaud au bœuf et aux légumes

SANDWICHES AUX ŒUFS BROUILLÉS ET AU BACON

4 à 6 tranches de bacon
4 œufs
1 c. à soupe de persil
1 échalote, émincée
Sel et poivre
Pain blanc

1. Mettre les tranches de bacon dans un poêlon froid. Les faire cuire à feu lent jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Retirer le bacon du poêlon.

2. Casser les œufs dans le gras de bacon, ajouter le persil et l'échalote, saler et poivrer. Brasser avec une fourchette pour brouiller les œufs, et ne les cuire que ce qu'il faut afin d'éviter qu'ils durcissent.

3. Couper le bacon en morceaux. Mettre des œufs sur une tranche de pain (cette recette donnera 4 sandwiches). Saupoudrer avec quelques morceaux de bacon et recouvrir avec l'autre tranche de pain. Servir ainsi ou faire dorer dans le beurre, de la même manière que le sandwich au jambon et aux pommes de terre.

SANDWICH CHAUD AU BŒUF ET AUX LÉGUMES

1 lb de bœuf haché
1 c. à soupe de beurre
1 oignon, moyen, râpé
2 c. à soupe de farine
1 boîte de soupe aux légumes, non diluée

1. Mettre le bœuf haché dans un poêlon et faire cuire à feu vif jusqu'à ce que la viande soit bien saisie. Ajouter le beurre et bien mélanger à la viande.

2. Ajouter l'oignon et la farine, bien mélanger et ajouter la soupe aux légumes. Faire cuire à feu moyen, en brassant souvent, pendant 3 ou 4 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse.

3. Pour servir, mettre une portion de sauce entre deux tranches de pain.



Sandwich Club



Sandwiches au bœuf fumé (smoked meat)

COMMENT FAIRE UN SANDWICH « CLUB »

Faire griller au grille-pain 3 tranches de pain pour chaque sandwich. Enlever les croûtes ou, si vous le préférez, les laisser.

Tartiner chaque tranche d'un seul côté avec du beurre, de la mayonnaise ou de la sauce chili.

Garnir la première tranche avec un des ingrédients choisis (1-T) dans la liste qui suit. Recouvrir avec la deuxième tranche de pain, le côté beurré sur le dessus. Sur cette tranche placer un des ingrédients choisis (2-T) dans la liste qui suit. Recouvrir le tout avec la troisième tranche de pain.

Pour couper — Mettre des pics de bois à deux des coins opposés — et couper le sandwich en biais en deux ou quatre triangles.

Pour garnir — Utiliser des « chips » de pommes de terre, des cœurs de céleri, des olives, des cornichons, etc.

Bacon, Tomate et Laitue

1-T — Tranches de bacon grillées.
2-T — Tranches de tomate et feuille de laitue.

Fromage, Jambon, Tomate et Laitue

1-T — Tranche mince de fromage, tranche de jambon.
2-T — Tranches de tomate, laitue.

Fromage, Bacon, Tomate et Laitue

1-T — Fromage suisse, bacon grillé.
2-T — Tranches de tomate, laitue.

Poulet, Bacon ou Salami, Oignon, Tomate

1-T — Tranche de poulet, bacon

grillé ou tranche mince de salami.

2-T — Tranches de tomate et rondelles d'oignon.

Poulet, Bacon, Tomate, Laitue

1-T — Minces tranches de poulet ou salade de poulet, bacon grillé.

2-T — Tranches de tomate, laitue.

Poulet, Fromage, Rôti de Porc, Laitue

1-T — Mince tranche de poulet, fromage suisse.

2-T — Minces tranches de rôti de porc, laitue.

Homard, Tomate, Oeuf, Laitue

1-T — Homard avec un peu de mayonnaise, tranches de tomate.

2-T — Oeuf dur tranché, laitue.

Jambon, Fromage, Bacon, Tomate, Laitue

1-T — Mince tranche de jambon, fromage, au goût.

2-T — Bacon grillé, tranches de tomate, laitue.

Thon, Oeuf, Tomate, Bacon, Laitue

1-T — Thon déchiqueté, tranches d'œuf dur.

2-T — Tranches de tomate, bacon grillé, laitue.

SANDWICHES VARIÉS

Mélanger du fromage à la crème avec :

— Du bacon grillé et un peu de « relish ».

— Des oignons émincés et de la sauce chili.



Sandwiches divers

— Des dattes hachées et des arachides.

— Du piment vert coupé en dés, des olives et du céleri.

— Du beurre d'arachides, du zeste d'orange, de la moutarde, du persil haché et un peu de jus d'orange.

— Des radis tranchés mince.

— De la ciboulette émincée.

— Des carottes râpées et des noix hachées.

— Des sardines et du jus de citron.

Tartiner une tranche de pain avec du fromage à la crème, recouvrir l'autre avec :

— De la saucisse de Bologne, du salami ou du « relish ».

— Une tranche de pâté de viande et du catsup.

— De la marmelade et des noix hachées.

— Du homard ou des crevettes, du céleri et de la mayonnaise.

Mélanger du beurre d'arachides avec :

— Du bacon grillé et des pommes de terre râpées.

— Du bacon grillé et du catsup.

— Des carottes râpées, du céleri ou des raisins secs.

— Du jambon diablé, des cornichons et de la mayonnaise.

— Une égale quantité de « relish ».

— Des noix hachées et du miel, au goût.

Tartiner une tranche de pain avec du beurre d'arachides, recouvrir l'autre avec :

— De la compote de pommes et des dattes.
— Du fromage à la crème et des pruneaux hachés.
— Du jambon et du « relish ».
— Des tranches de porc et de la moutarde.

Mélanger des œufs durs avec :

— Du bacon grillé, de la ciboulette et de la mayonnaise.
— Des carottes crues râpées, des olives noires et de la mayonnaise.
— Du poulet haché, du céleri, des oignons et de la mayonnaise.
— Des frankfurters tranchés, de la sauce chili et de la mayonnaise.
— Du jambon, des cornichons, de la moutarde et de la mayonnaise.
— Du saumon, du céleri, du « relish » et de la mayonnaise.

Mélanger du fromage râpé avec :

— Du jambon et de la sauce chili.
— Du bacon grillé et du catsup.
— Du jambon diablé et du « relish ».
— Du fromage cottage et des arachides émincées.
— Du fromage canadien fort et du fromage à la crème.
— Du salami et des olives.

SANDWICHES AU POISSON

— Saumon, concombre, oignon et mayonnaise.
— Homard ou crabe, piment vert, céleri et mayonnaise.
— Thon, pomme râpée, jus de citron et mayonnaise.
— Reste de poisson, céleri, noix hachées et mayonnaise.
— Saumon, fromage blanc et relish.

SANDWICHES AUX LÉGUMES

— Chou haché, noix hachées, mayonnaise.
— Chou haché, carotte râpée, échalote, mayonnaise.
— Carotte râpée, céleri, sauce chili, mayonnaise.
— Radis tranchés mince, concombre, piment vert, mayonnaise.

SANDWICHES À LA VIANDE

— Saucisse de Bologne, salade au chou.
— Poulet haché, pomme râpée, céleri, mayonnaise.
— Poulet ou dinde, noix hachées, olives vertes, mayonnaise.
— Rôti de bœuf haché, céleri, oignon, sauce chili, mayonnaise.
— Frankfurters tranchés, fèves au lard, catsup, moutarde.
— Jambon haché, fromage, cornichons, mayonnaise.
— Veau haché, ciboulette, céleri, mayonnaise.

SANDWICH IMPÉRIAL

Beurrer une tranche de pain de seigle, recouvrir avec ⅓ de pouce de bœuf râpé ; pour faire ceci, prendre une tranche de ronde sans gras, gratter le dessus avec un couteau bien aiguisé. Lorsque le couteau est plein de bœuf râpé, mettre sur la tranche de pain. Continuer ainsi jusqu'à ce que le pain soit bien recouvert. Sur la viande crue, placer ⅔ de pouce de caviar.

Garnir le dessus avec des rangs de câpres, d'oignon émincé, d'œuf dur haché. Presser sur le tout quelques gouttes de jus de citron. Servir avec de la vodka ou de la bière bien froide.

SANDWICH TARTARE

Beurrer légèrement une tranche de pain de seigle. Passer au hache-viande ¼ de livre de bœuf maigre (ronde, pointe de surlonge ou faux-filet). En mettre une couche épaisse sur la tranche de pain. Faire un nid au milieu avec le dos d'une cuillère à soupe. Casser un œuf dans le nid. Servir avec des quartiers de citron, de l'échalote émincée, du sel et du poivre en grains. Chacun assaisonne à son gré. Manger en mélangeant l'œuf à la viande.

SANDWICHES DE FANTAISIE

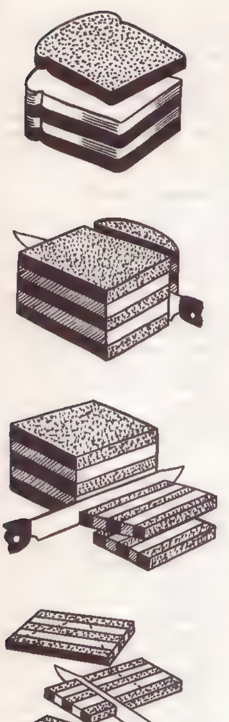
SANDWICHES RUBAN

Utiliser du pain frais ou du pain de la veille. Alterner des rangs de pain brun et de pain blanc, 3 tranches de brun, 2 tranches de blanc. La garniture est au choix. On peut en employer une seule ou 2 sortes. Presser fermement les 5 tranches de pain garnies après les avoir placées l'une sur l'autre. Couper les croûtes, avec un couteau bien aiguisé, dans un mouvement de scie.

Mettre dans un plat, recouvrir de papier ciré et d'un linge humide.

Réfrigérer de 3 à 4 heures avant de les couper en tranches d'½ pouce d'épaisseur.

Couper ensuite chaque tranche tel qu'illustré sur la page suivante.



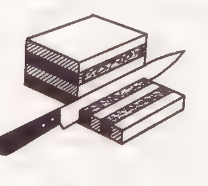
SANDWICHES DAMIERS

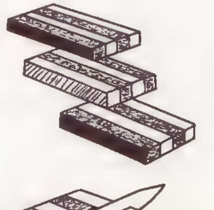
Utiliser 2 tranches de pain blanc, 2 tranches de pain brun. Remplir avec une garniture de votre choix.

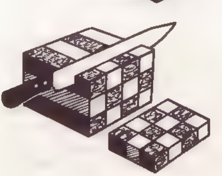
Presser fermement les tranches garnies après les avoir placées l'une sur l'autre. Couper les croûtes avec un couteau bien aiguisé, dans un mouvement de scie.

Couper chaque carré en tranches de ½ pouce d'épaisseur. Mettre les 3 tranches les unes sur les autres en alternant les couleurs, tel que l'illustration. Beurrer chaque tranche pour qu'elles collent bien les unes aux autres. Réfrigérer de 2 à 3 heures de la même manière que pour les sandwiches Ruban.

Retirer du réfrigérateur, et avec un couteau bien aiguisé couper en tranches de ½ pouce d'épaisseur tel qu'illustré.

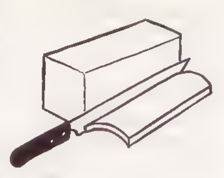




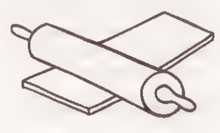


SANDWICHES ROULEAUX

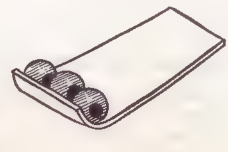
Utiliser un pain non tranché. Enlever les croûtes, excepté celle du dessous. En plaçant la croûte à votre côté gauche, couper en tranches longues de ⅛ à ¼ de pouce d'épaisseur chacune. Mettre la croûte de côté.



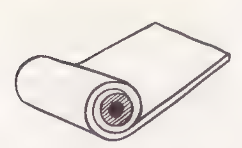
Passer le rouleau à pâte sur chaque tranche de pain, ce qui l'empêchera de se briser.



Beurrer avec du beurre mou et mettre une garniture de votre choix. Utiliser au goût, 3 olives, une branche de cresson, une asperge ou un petit cornichon au bout de la tranche, et rouler.

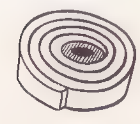


Toujours commencer à rouler par le bout garni. Sans garniture, rouler en commençant par n'importe quel bout. Il est important de rouler aussi également et aussi serré que possible.



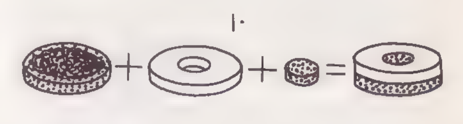
Envelopper aussitôt roulé avec du papier ciré ou du papier d'aluminium, coupé d'avance. Placer les uns à côté des autres dans un plat, couvrir et réfrigérer de 3 à 4 heures.

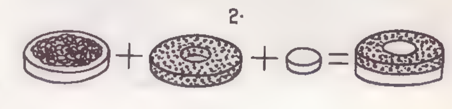
Couper chaque rouleau en tranches de ¼ à ½ pouce d'épaisseur — ou laisser entier pour un plus gros sandwich.



SANDWICHES MOSAÏQUES

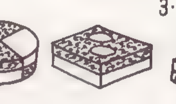
Une rondelle de pain brun, une de pain blanc, enlever une petite rondelle au blanc. Mettre la partie blanche sur la partie brune avec une garniture au goût. Replacer la petite rondelle dans le trou. Le No 2 est l'opposé du No 1.





3.



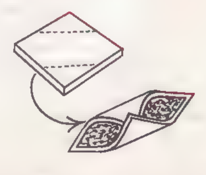






Suivre les dessins pour faire des sandwiches variés en utilisant du pain brun et du pain blanc.

SANDWICHES ENVELOPPÉS



Enlever les croûtes d'une tranche de pain, beurrer et plier tel qu'illustré, et garnir de persil, de cresson ou d'une garniture au goût. Retenir les pointes ensemble avec un pic de bois, jusqu'à ce qu'elles soient bien refroidies.



Pain sandwich

COMMENT FAIRE UN PAIN SANDWICH

1. Il faut, en premier lieu, préparer 3 garnitures, soit au jambon, soit aux œufs, soit au poulet, soit aux légumes ou au fromage. Ce qui importe c'est de choisir des mélanges crémeux et de couleurs variées ; 1° parce qu'il est alors plus facile de couper le pain fini, 2° le coup d'œil plus agréable en rend l'apparence plus élégante. Voici un exemple : garnir la première tranche avec un mélange à base de fromage qui donnerait une teinte rosée, la deuxième tranche avec un mélange à base de poulet ou de veau, qui donnerait un ton ivoire, celui-ci recouvert de minces tranches de tomates, qui alors seraient recouvertes d'une autre couche mince de poulet, pour empêcher le pain de se mouiller avant d'être servi. Sur la troisième tranche étendre un mélange aux œufs ayant un peu d'olives noires ou d'olives vertes et sur la quatrième tranche un mélange de jambon. Sous sa robe blanche de fromage à la crème, le pain fera très bien une fois coupé.

2. La deuxième opération consiste à enlever les quatre côtés de la croûte d'un pain frais, non tranché. Ensuite placer le pain sur le côté sur une planche de bois. Avec un couteau-scie, le tailler en 5 tranches égales, en longueur, chacune devant avoir à peu près ½ pouce d'épaisseur.

3. Garnir la première tranche et recouvrir avec une seconde tranche de pain, celle-ci garnie, puis une troisième tranche recouverte de la troisième garniture, puis la quatrième tranche de pain. On place alors sur le tout la cinquième tranche de pain. Il n'est pas nécessaire de beurrer les tranches de pain, car les garnitures sont toujours assez riches. Il est important de ne pas trop presser le pain lorsqu'il est garni, pour éviter de faire déborder les garnitures.

4. Maintenant, il s'agit de glacer le pain. Mettre en crème de 12 à 16 onces de fromage à la crème avec ⅓ de tasse de crème ou juste ce qu'il faut pour que le mélange ressemble à une crème fouettée assez épaisse. Commencer par recouvrir les côtés du pain avec ce mélange, en le tenant par la tranche du dessus. Glacer ensuite le dessus. Réfrigérer de 4 à 6 heures.

5. Pour servir, saupoudrer de persil émincé ou de ciboulette, ou garnir avec de minces tranches de radis ou des bouquets de cresson. Un pain entier donne généralement 10 tranches de 1 pouce chacune. Utiliser un couteau bien aiguisé pour couper et servir en vous aidant d'une pelle à gâteau.

6. Pour faire un pain fantaisie alterner 2 tranches de pain blanc avec 3 tranches de pain brun, ou le contraire, 2 tranches de pain brun et 3 tranches de pain blanc. Dans ce cas, choisir les remplissages ayant des couleurs qui feront contraste avec le pain.



Menus pour les repas de sandwiches

SOUPE ET SANDWICHES

Soupe à l'oignon, du lundi*

Sandwiches grillés au beurre d'arachides et catsup

Ananas râpé

Soupe fermière*

Mince tranche de pâté de bœuf haché avec tomates*

Gélatine aux framboises

Soupe aux tomates, du Québec*

Sandwiches Club, au goût*

Oranges

Crème Duchesse*

Thon et céleri sur pain de seigle

Compote de rhubarbe*

Soupe aux tomates, du Québec*

Sandwiches fèves au lard et salami

Pommes et noix

Potage au céleri*

Sandwiches chauds au porc rôti*

Olives et carottes crues

Pêches

Bouillon à la carcasse de volaille*

Sandwiches Club, au goût*

Sorbet au citron*



Sandwiches divers

SALADE ET SANDWICHES

Salade de chou, à l'allemande*

Sandwiches chauds au jambon et pommes de terre*

Compote de pommes*

Salade de concombre*

Sandwiches au poulet*

Crème à la vanille*

Salade Espagnole*

Sandwiches au fromage à la crème et au concombre

Crème glacée

Salade Jardinière*

Sandwiches aux œufs brouillés et bacon*

Tarte aux pommes*

Salade brassée*

Sandwiches aux restes de poisson*

Oranges tranchées, garnies de noix de coco

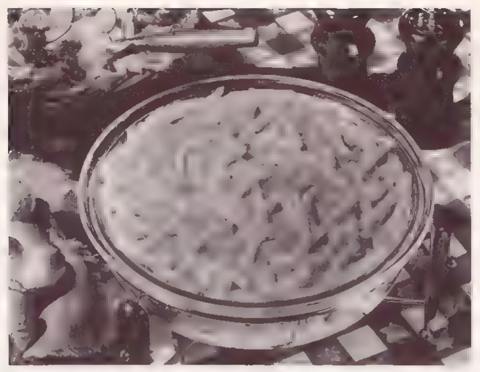
Salade de sardines*

Sandwiches au fromage à la crème*

Fraises fraîches ou congelées

---

* Vous trouverez les recettes marquées d'un astérisque à leurs chapitres respectifs.



Macaroni Hélène

LES PÂTES ALIMENTAIRES

La famille des pâtes se compose des : macaroni, spaghettis, vermicelles, nouilles et pâtes de fantaisie telles que : coquilles, coudes, alphabets, etc...

MÉTHODE FONDAMENTALE DE CUISSON

A cause des multiples variétés de pâtes, il est préférable, pour les mesurer, de les peser, comptant 1 once par portion lorsqu'elles sont combinées avec des aliments et de 1½ à 2 onces, lorsqu'elles sont servies nature ou avec sauce.

Porter à ébullition 2 pintes d'eau et 1 cuillerée à thé de sel pour 8 onces de pâtes. Lorsque l'eau bout à gros bouillons, ajouter les pâtes GRADUELLEMENT, afin de ne pas arrêter l'ébullition. Remuer une ou deux fois dans les premières minutes de la cuisson pour éviter que les pâtes collent les unes aux autres. Une cuillerée à thé de beurre ou d'huile, ajoutée à l'eau avant d'y mettre les pâtes, empêche l'eau de mousser. NE PAS COUVRIR.

Le temps de cuisson varie :

a) selon la marque (il importe donc de toujours acheter les mêmes).

b) selon qu'elles sont combinées avec d'autres aliments. Voir tableau de cuisson.

Lorsque les pâtes sont cuites, les verser dans un tamis ou dans une passoire. Rincer à grande eau, chaude ou froide, selon la manière dont vous désirez les servir et remuer avec soin, à l'aide d'une fourchette, pendant le rinçage.

COMMENT RÉCHAUFFER LES PÂTES CUITES, FROIDES OU CONGELÉES

Si les pâtes cuites doivent attendre, les remettre dans la casserole et leur ajouter 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile à salade ou de beurre. Remuer avec une fourchette, jusqu'à ce que les pâtes en soient enduites. Ceci les empêche de coller en attendant d'être utilisées.

Au besoin, on peut faire cuire les pâtes à l'avance, bien les égoutter, les mettre dans un bol et les réfrigérer. Pour les réchauffer, on les jette dans une casserole d'eau bouillante pendant 1 minute. Pour réchauffer une portion seulement, la placer dans une passoire et tremper celle-ci dans une casserole d'eau bouillante pendant 1 minute. Soulever la passoire pour bien égoutter.

Les pâtes cuites se congèlent très bien. Les faire cuire et les égoutter. Les placer, séparées en portions individuelles, sur un carton dur recouvert de papier ciré. Envelopper le tout avec du papier d'aluminium, et faire congeler. Pour les réchauffer, il n'est pas nécessaire de les faire dégeler. Suivre la même méthode que celle donnée pour les pâtes froides à réchauffer.

ÉVITER LA MONOTONIE

Avec les pâtes, il est possible de faire des plats bon marché et nourrissants. Il s'agit d'apprendre tous les secrets de leur succulence.

Il ne faut pas craindre, par nécessité ou par goût, de remplacer le macaroni demandé dans la recette suivie, par des spaghettis, des nouilles, des coquilles, etc... Seul le temps de cuisson peut varier. Il n'y a qu'à consulter le tableau de cuisson pour s'en assurer.

TABLEAU DE CUISSON DES PÂTES ALIMENTAIRES

TYPE	Pour servir seules	Avec Aliments
Macaroni (coudes)	10 à 12 minutes	8 à 10 minutes
Macaroni (long)	12 à 15 "	10 à 12 "
Coquilles	8 à 10 "	6 à 8 "
Spaghettis	12 à 15 "	10 à 12 "
Vermicelles	10 à 12 "	7 à 10 "
Nouilles (fines)	4 à 6 "	3 à 5 "
Nouilles (moyennes)	4 à 6 "	3 à 6 "
Nouilles (larges)	6 à 8 "	5 à 7 "
Alphabets	4 à 6 "	3 à 5 "

MACARONI GRATINÉ

8 onces de macaroni cuit
3 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de farine
2 tasses de lait
1 tasse de fromage râpé
½ tasse de persil frais, émincé ou 1 c. à soupe de persil séché
1 petit oignon, râpé

1. Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait.

2. Placer le fromage râpé, le persil émincé et l'oignon râpé dans un plat beurré en couches alternées avec le macaroni cuit. Recouvrir de chapelure et de quelques dés de beurre.

3. Faire cuire dans un four à 400°F. de 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

MACARONI À LA CRÈME

8 onces de macaroni
1 tasse de crème
½ c. à thé de sel et de poivre
⅛ c. à thé de muscade
Fromage râpé, au goût

1. Faire cuire le macaroni et l'égoutter. Ajouter la crème. Laisser mijoter sans couvrir, à feu lent, de 10 à 12 minutes.

2. Au moment de servir, ajouter le sel, le poivre, la muscade et le fromage râpé. On peut ne pas ajouter le fromage au macaroni et le servir à part dans un ravier.

MACARONI MILANAIS

8 onces de macaroni cuit
1 tasse de fromage râpé
1 c. à thé de moutarde sèche
¼ c. à thé de poivre
1½ tasse de lait

1. Mélanger le fromage, la moutarde et le poivre. Mettre dans un plat beurré, en rangs alternés avec le macaroni cuit. Recouvrir le tout avec le lait.

2. Faire cuire pendant 30 minutes, dans un four à 350°F.

MACARONI HÉLÈNE

8 onces de macaroni
½ lb de fromage fort ou doux, râpé
3 c. à soupe de beurre
1 tasse de crème sure, type commercial

1. Faire bouillir le macaroni selon la règle, jusqu'à ce qu'il soit tendre.



Macaroni gratiné

2. Beurrer un plat à cuisson. Y placer la moitié du macaroni, saupoudrer avec la moitié du fromage, recouvrir avec quelques dés de beurre et la moitié de la crème sure.

3. Faire un autre rang avec le reste du macaroni, du fromage, du beurre et de la crème sure. Couvrir. Faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 350°F.

MACARONI AUX TOMATES

- **[redacted] onces de macaroni cuit**
- **1 boîte (20 onces) de tomates**
- **1 c. à soupe de sucre**
- **1 c. à thé de moutarde sèche**
- **½ c. à thé de poivre**
- **¼ c. à thé de thym ou ½ c. à thé de sarriette**
- **¼ à ½ tasse de feuilles de céleri, hachées finement**
- **1 c. à thé de paprika**
- **1 boîte (6 onces) de purée de tomates**
- **½ lb de fromage fort ou doux, râpé**

1. Beurrer généreusement un plat. Y verser ⅓ de la boîte de 20 onces de tomates.

2. Au reste des tomates, ajouter les autres ingrédients, excepté le fromage et le macaroni. Bien mélanger le tout.

3. Dans le plat, placer en couches alternées le macaroni, le mélange de tomates et le fromage râpé.

4. Recouvrir de chapelure et de quelques dés de beurre. Faire cuire de 35 à 45 minutes, dans un four à 350°F.

MACARONI À LA CARBONARA

- **3 tasses de gros macaroni (Rigatoni)**
- **1 lb de jambon, coupé en dés**
- **1 tasse de gruyère râpé**
- **1 tasse de parmesan râpé**
- **⅓ tasse de beurre ou d'huile d'olive**
- **3 œufs battus**
- **1 tasse de lait ou de crème**
- **1 gousse d'ail écrasée**
- **½ c. à thé de basilic**
- **Sel et poivre, au goût**

1. Faire cuire le macaroni dans 3 pintes d'eau bouillante, jusqu'à ce qu'il soit tendre ou pendant à peu près 25 minutes. Egoutter.

2. Le mettre dans un plat, en couches alternées avec le jambon, le gruyère et le parmesan. Couper le beurre en petits dés et les placer sur le tout ou napper d'huile d'olive.

3. Battre les œufs avec le lait ou la crème, l'ail, le basilic, du sel et du poivre au goût. Verser ce mélange sur le macaroni. Couvrir et laisser cuire pendant 1 heure dans un four à 300°F. Laisser tiédir et ensuite faire réfrigérer pendant 24 heures. Démouler et servir froid avec une salade verte.

MACARONI MOUSSELINE

- **4 onces de macaroni**
- **1 tasse de mie de pain frais**
- **4 tranches de bacon**
- **3 œufs, séparés**
- **⅔ tasse de lait, chaud**
- **1 c. à soupe de beurre, fondu**
- **1 oignon, émincé**
- **¾ tasse de fromage râpé**
- **Sel et poivre, au goût**

1. Faire cuire le macaroni, le rincer à l'eau chaude et bien l'égoutter.

2. Faire frire le bacon et le couper en petits morceaux. Mélanger la mie de pain, les morceaux de bacon, l'oignon, le lait chaud et le beurre fondu. Bien brasser le tout.

3. Ajouter les jaunes d'œufs, du sel et du poivre au goût. Ajouter le fromage. Bien battre le tout. Mélanger avec le macaroni.

4. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer au mélange du macaroni. Verser dans un plat à soufflé. Placer dans une lèchefrite d'eau chaude. Faire cuire dans un four à 350°F., de 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le macaroni soit bien doré sur le dessus. Servir tel quel ou avec une sauce aux tomates.

MACARONI AU SAUMON

4 onces de macaroni
1 boîte (6 onces) de saumon
2 tasses de lait
2 c. à thé de fécule de maïs
3 œufs
1 c. à soupe de persil
1 oignon, émincé
1 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe de fromage râpé
Sel et poivre, au goût

1. Faire cuire le macaroni, le rincer à l'eau froide et bien égoutter. Mettre le saumon en morceaux.

2. Mélanger la fécule de maïs et les œufs. Ajouter le lait. Assaisonner au goût et ajouter le reste des ingrédients.

3. Mélanger le macaroni et le saumon. Mettre dans un plat beurré. Verser le mélange des œufs sur le macaroni. Mettre le plat dans une lèchefrite d'eau chaude. Faire cuire dans un four à 325°F., pendant 35 minutes.





Macaroni au saumon

MACARONI AUX PIMENTS VERTS

8 onces de macaroni
1 gros oignon, émincé
1 piment vert
1 boîte (16 onces) de tomates
3 c. à soupe de gras de bacon
1 c. à thé de sucre
½ c. à thé d'orégano
Sel et poivre, au goût

1. Faire cuire le macaroni, rincer à l'eau chaude et bien égoutter. Remettre dans la casserole, avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, brasser avec une fourchette. Couvrir.

2. Faire frire l'oignon dans le gras de bacon. Ajouter le piment vert nettoyé et coupé en petits dés. Ajouter les tomates, le sucre, l'orégano, du sel et du poivre au goût. Faire bouillir pendant 20 minutes.

3. Pour servir, verser la sauce sur le macaroni. Bien mélanger et faire mijoter pendant 5 minutes. Accompagner d'un ravier de fromage râpé.

PÂTÉ DE MACARONI

- 8 onces de macaroni
- 4 c. à soupe de fromage râpé
- ¼ tasse de Porto ou de Sherry
- ½ lb de champignons
- 12 petits oignons blancs
- 1 lb de tomates fraîches
- 2 c. à soupe d'olives vertes
- 3½ tasses de consommé
- 1 c. à soupe de persil, émincé
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 recette de pâte à tarte au citron
- Sel et poivre, au goût

1. Faire cuire le macaroni à l'eau bouillante pendant 5 minutes. Egoutter et finir la cuisson dans le consommé porté à forte ébullition. Egoutter si nécessaire.

2. Faire dorer les petits oignons dans l'huile, à feu moyen, ajouter le persil et les tomates fraîches pelées et coupées en tranches. Saler et poivrer au goût. Lorsque les tomates ont commencé à cuire, ajouter les champignons coupés en tranches minces. Faire mijoter le tout pendant 15 minutes.

3. Verser la sauce sur le macaroni cuit. Ajouter le porto ou le sherry, les olives coupées en petits morceaux et le fromage râpé. Brasser pour bien mélanger.

4. Tapisser un moule beurré avec la pâte à tarte, abaissée assez mince.

Verser le macaroni dans la pâte. Recouvrir d'une feuille de pâte. Badigeonner le dessus avec un peu de lait froid. Faire cuire dans un four à 425°F., pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

SALADE DE MACARONI

- 6 à 8 onces de coudes de macaroni
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de mayonnaise
- 1 boîte (6 onces) de thon, déchiqueté
- 2 œufs durs, tranchés
- 2 tomates, pelées et tranchées
- Quelques olives noires
- 1 c. à thé de curry
- 3 c. à soupe de fromage râpé
- Sel et poivre, au goût

1. Faire cuire le macaroni et bien l'égoutter. Le brasser avec l'huile d'olive, pendant qu'il est encore chaud. Laisser refroidir, ajouter la mayonnaise et brasser à nouveau.

2. Mélanger le reste des ingrédients. Ajouter au macaroni. Bien brasser le tout avec une fourchette. Servir dans un nid de laitue.

DÉLICIEUX PAIN DE MACARONI

- 4 onces de gros macaroni
- 4 tasses de lait
- 1 c. à thé de sel
- ½ tasse de fromage gruyère râpé
- 1½ tasse de dés de jambon
- 2 jaunes d'œufs, battus

La sauce :

- 1 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 branche de céleri, coupée en dés
- 2 c. à soupe d'huile à salade
- 1 feuille de laurier
- 1 clou de girofle entier
- 6 grains de poivre
- ¼ c. à thé de thym
- ¼ c. à thé de basilic
- 1 c. à thé de sucre
- 2 tasses de tomates fraîches ou en conserve



Salade de macaroni

1. Faire cuire le macaroni dans le lait, avec le sel, à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit tendre et que le lait soit presque absorbé.

2. Ajouter au macaroni chaud, le fromage, le jambon et les jaunes d'œufs. Bien mélanger. Verser dans un moule beurré. Faire cuire de 40 à 50 minutes dans un four à 350°F. Servir avec la sauce suivante :

1. Faire dorer l'oignon, l'ail et le céleri dans l'huile à salade, à feu moyen. Ajouter le reste des ingrédients et laisser mijoter le tout de 20 à 30 minutes.

2. Pour servir, démouler le pain de macaroni et verser dessus une partie de la sauce. Mettre le reste dans une saucière.

LASAGNES À LA ROMAINE

La sauce :

¼ tasse d'huile d'olive
1 oignon, émincé
1 gousse d'ail, émincée
1 boîte (24 onces) de tomates italiennes
1 c. à soupe de persil, émincé
½ c. à thé de basilic
1 boîte (6 onces) de purée de tomates
1 c. à soupe de sucre

Faire dorer les oignons et l'ail dans l'huile d'olive, ajouter le reste des ingrédients, sel et poivre au goût. Porter à ébullition et faire mijoter, sans couvrir, pendant 15 minutes.

Le mélange de viandes :

½ lb de bœuf haché
½ lb de porc haché
2 c. à soupe de persil, émincé
½ c. à thé d'orégano
2 œufs, légèrement battus
3 c. à soupe de fromage râpé (parmesan)
Sel et poivre, au goût

Brasser le tout dans un bol, pendant 2 ou 3 minutes. Ajouter à la sauce aux tomates qui a mijoté pendant 15 minutes. Bien brasser et laisser mijoter pendant 40 minutes.

Les pâtes :

1 lb de lasagnes
6 pintes d'eau bouillante
3 c. à soupe de sel
1 c. à soupe d'huile d'olive

Porter l'eau à forte ébullition avec l'huile et le sel. Y placer les lasagnes, les unes après les autres. Faire bouillir sans couvrir, à feu vif, pendant 30 minutes. Bien égoutter.

Les fromages :

1 lb de fromage blanc (cottage)
2 c. à soupe d'eau chaude
1 petit fromage Mozzarella, tranché mince
½ tasse de fromage Parmesan, râpé

Huiler un grand plat et y mettre 6 ou 7 cuillerées à soupe de la sauce. Recouvrir avec un rang de lasagnes. Placer sur celles-ci plusieurs tranches de Mozzarella et, par-dessus, un rang de fromage blanc battu avec l'eau chaude. Sur le fromage blanc, mettre à peu près ¼ de la sauce aux tomates. Continuer ainsi jusqu'à l'utilisation complète des ingrédients. Saupoudrer le dessus avec le Parmesan râpé. Faire cuire de 30 à 40 minutes dans un four à 350°F.

QUELQUES NOTES SUR LA CONFECTION DES NOUILLES

Faire des nouilles fraîches est un art. Donc l'opération demande une habileté que l'on atteint avec l'expérience. On doit se rappeler que la quantité de farine utilisée pour faire les nouilles peut varier légèrement, parce que l'absorption de chaque marque de farine est différente. D'autre part, les œufs sont de différentes grosseurs et qualités. Voilà pourquoi il faut procéder avec soin pour incorporer la farine dans les œufs, il peut arriver qu'il y en ait un peu trop ou pas assez.

Abaisser la pâte à nouilles bien également s'acquiert aussi par l'expérience et plus la pâte est d'égale épaisseur sur toute sa surface, plus les nouilles seront belles.

Il est plus difficile de travailler les nouilles lorsque la température est humide.

Pour faire des boucles, couper la pâte en carrés de 1 pouce et en pincer le milieu pour former en boucles.

NOUILLES FRAÎCHES

2 tasses de farine tout-usage
3 œufs, légèrement battus
1 c. à thé de sel

1. Battre les œufs, juste assez pour mélanger les jaunes et les blancs. Eviter de les faire mousser. Mettre la farine dans un grand bol, y faire un puits, y verser les œufs.

2. Avec le bout des doigts, commencer à incorporer la farine dans les œufs, continuer jusqu'à l'obtention d'une pâte assez ferme. Puis pétrir la



boule de pâte jusqu'à ce qu'elle devienne élastique, ajoutant un peu de farine si elle colle trop aux doigts. Laisser alors reposer la pâte pendant 10 minutes.

3. Diviser la boule de pâte en 3 portions. Abaisser chaque portion aussi mince que possible sur une table légèrement enfarinée. Laisser chaque feuille de pâte sécher pendant 20 minutes. Rouler ensuite, comme un gâteau, aussi également que possible. Avec un couteau très bien aiguisé, couper le rouleau en rondelles minces. Défaire chaque rouleau, ce qui fera une nouille, plus ou moins fine selon l'épaisseur de la rondelle. Les étendre les unes à côté des autres sur un linge propre légèrement enfariné. Laisser sécher à la température de la pièce.

4. On peut faire cuire les nouilles à l'eau bouillante salée, après les avoir laissé sécher pendant 20 minutes.

Lorsqu'elles sont bien sèches, les conserver dans des contenants de verre bien fermés ou les congeler.

NOUILLES VERTES
(Fettuccine Verdi)

4 tasses de farine tout-usage
1 c. à thé de sel
2 œufs bien battus
¾ tasse de purée d'épinards

On prépare ces nouilles de la même manière que les nouilles fraîches, en ajoutant la purée d'épinards en même temps que les œufs. Toutefois, il faut les laisser sécher plus longtemps avant de les faire cuire.

Purée d'épinards : Faire cuire 1 lb d'épinards pendant 5 minutes à feu moyen. Couper ensuite en petits morceaux, les passer au tamis ou au malaxeur électrique, les brasser pendant ½ minute.

NOUILLES AUX OIGNONS

8 onces de nouilles
1 tasse de fromage râpé
⅓ tasse de mie de pain
2½ tasses de lait
3 œufs, légèrement battus
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de sauce Worcestershire
3 oignons, finement émincés
Beurre ou huile d'olive

1. Faire cuire les nouilles à l'eau bouillante salée. Rincer, égoutter et mettre en rangs alternés dans un plat beurré avec le fromage et la mie de pain. Verser sur le tout le lait, les œufs, le sel et la sauce anglaise mélangés.

2. Mettre le plat dans une lèchefrite d'eau chaude. Faire cuire dans un four à 350°F., pendant 45 minutes. Les nouilles cuites de cette façon se démoulent très bien.

3. Recouvrir les nouilles cuites avec les oignons émincés et frits dans du beurre ou de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient d'une belle couleur dorée.

NOUILLES FRITES À LA CHINOISE

8 onces de nouilles très fines
2 pintes d'eau
Huile d'arachide ou de maïs

1. Faire bouillir 2 pintes d'eau par 8 onces de nouilles dans une grande soupière. Lorsque l'eau est portée à forte ébullition, y verser les nouilles et les y laisser 7 ou 8 secondes. Les égoutter et les placer sur un linge, pour éviter qu'elles ne collent les unes aux autres.

2. Lorsque les nouilles sont refroidies, faire chauffer l'huile en quantité suffisante pour obtenir une friture profonde. Mettre les nouilles refroidies dans une passoire, les tremper dans l'huile et les laisser frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, ce qui ne prend que de 30 secondes à une minute. Les égoutter sur du papier absorbant.

3. Pour les conserver, les laisser refroidir et les mettre ensuite dans une boîte de métal bien fermée.

NOUILLES AUX SAUCISSES

8 onces de nouilles larges ou moyennes
½ tasse d'olives, vertes ou noires
3 c. à soupe de fromage râpé
¼ tasse de purée de tomates
1 c. à thé d'huile d'olive
1 lb de saucisses
2 c. à soupe de farine
3 c. à soupe d'huile à salade
½ c. à thé de basilic
1 tasse de lait
Sel et poivre, au goût

1. Faire cuire les nouilles et bien les égoutter. Dénoyauter les olives et les couper en quatre.

2. Faire dorer les saucisses, dans 1 cuillerée à thé d'huile d'olive, à feu lent.

3. Faire la sauce : chauffer l'huile à salade, ajouter la farine et bien mélanger. Ajouter la purée de tomates, le basilic, le lait. Faire cuire à feu lent, tout en brassant, jusqu'à ce que la sauce soit crèmeuse. Ajouter le fromage râpé. Retirer du feu.

4. Mélanger les nouilles avec les saucisses coupées en deux, les olives et la sauce. Saler et poivrer au goût.

5. Verser le tout dans un plat. Faire cuire dans un four à 375°F. pendant 20 minutes.

ANNEAU DE NOUILLES

- **8 onces de nouilles fines**
- **3 c. à soupe de beurre**
- **2 c. à soupe de farine**
- **½ tasse de crème**
- **4 jaunes d'œufs**
- **4 blancs d'œufs**
- **¼ c. à thé de marjolaine**
- **¼ tasse de persil, émincé**
- **Sel et poivre, au goût**

1. Faire cuire les nouilles et bien les égoutter.

2. Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine et la crème. Saler et poivrer au goût. Aromatiser avec la marjolaine.

3. Battre les jaunes d'œufs et les ajouter aux nouilles ainsi que la sauce blanche. Bien mélanger.

4. Battre les blancs en neige ferme et les incorporer aux nouilles, ainsi que le persil. Verser dans un moule en forme d'anneau, bien beurré. Mettre le moule dans une lèchefrite d'eau chaude. Faire cuire dans un four à 350°F., pendant 40 minutes. Démouler et servir tel quel ou garni de pois verts, de dés de carottes, d'œufs en sauce blanche ou de crustacés.

NOUILLES AU FROMAGE BLANC

- **8 onces de nouilles moyennes**
- **1 tasse de fromage blanc (cottage cheese)**
- **8 onces de fromage à la crème**
- **1 tasse de crème sure (type commercial)**
- **½ c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **6 échalotes, émincées**
- **½ tasse de fromage Parmesan râpé**

1. Faire cuire les nouilles, les égoutter, les remettre dans la casserole et les garder chaudes.

2. Battre le fromage blanc avec le fromage à la crème et la crème sure. Ajouter le sel et le poivre. Incorporer aux nouilles, ainsi que les échalotes. Vérifier l'assaisonnement. Faire chauffer pendant quelques minutes à feu lent, en brassant avec une fourchette.

3. Pour servir, mettre les nouilles dans un plat chaud, saupoudrer avec le Parmesan râpé, ou servir celui-ci à part dans un ravier.

NOUILLES AMANDINES

- **8 onces de nouilles moyennes**
- **½ tasse de beurre**
- **4 oignons, émincés**
- **3 c. à soupe de graisse végétale**
- **½ tasse d'amandes blanchies**
- **3 tasses de tout petits croûtons**
- **Sel et poivre, au goût**

1. Faire cuire les nouilles, bien les égoutter. Faire fondre ¼ de tasse de beurre et y faire frire les nouilles cuites pendant quelques minutes.

2. Faire frire les oignons, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, dans la graisse végétale. Les ajouter aux nouilles.

3. Chauffer le beurre qui reste, y faire dorer les amandes à feu lent. Les retirer du beurre et les ajouter aux nouilles. Faire frire les croûtons dans le beurre qui reste et les verser sur les nouilles. Saler et poivrer au goût. Servir.

LES HUÎTRES TÉTRAZZINI

- **1 chopine d'huîtres**
- **8 onces de nouilles fines**
- **7 c. à soupe de beurre**
- **1 tasse de mie de pain, frais**
- **¼ tasse de fromage Parmesan, râpé**
- **¼ tasse de farine**
- **1 c. à thé de sel**
- **⅛ c. à thé de poivre**
- **2 c. à thé de jus de citron**
- **3 tasses de lait**
- **¼ tasse de sherry**
- **Paprika**

1. Bien égoutter les huîtres. Réserver le jus et le mesurer, car il en faut ½ tasse.

2. Faire cuire les nouilles, suivant les indications données au début de ce chapitre. Egoutter. Mélanger les nouilles avec le pain et le fromage râpé. Mettre ce mélange dans un plat de 12 x 8 x 2 pouces.

3. Faire fondre le beurre, en retirer 3 c. à soupe et le verser sur le mélange du pain. Au beurre qui reste dans le poêlon, ajouter la farine, bien mélanger et ajouter le lait, le sel, le poivre, le jus de citron et le jus des huîtres. Faire cuire à feu moyen, en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et crémeuse.

4. Placer les huîtres sur les nouilles. Les saler et les poivrer légèrement. Verser la sauce blanche sur le tout. Saupoudrer de paprika. Faire cuire dans un four à 400°F. pendant 40 minutes. Servir chaud.



SPAGHETTIS PERSILLÉS

- **8 onces de spaghettis**
- **½ tasse de beurre**
- **1 gousse d'ail, émincée**
- **½ tasse de fromage râpé**
- **1½ tasse de persil, émincé**

1. Faire fondre le beurre, ajouter l'ail et faire chauffer à feu lent, jusqu'à ce que l'ail soit légèrement doré.

2. Faire cuire les spaghettis, les égoutter et les remettre dans la casserole. Verser dessus le beurre à l'ail, le fromage râpé et le persil. Brasser avec deux fourchettes, à feu lent, jusqu'à ce que le fromage et le persil soient bien mélangés aux spaghettis. Servir sans délai.

SPAGHETTIS À LA MODE DE SIENNE

- **16 onces de spaghettis**
- **3 c. à soupe de beurre**
- **4 c. à soupe de fromage Parmesan râpé**
- **½ tasse d'huile d'olive**
- **1 boîte (6 onces) de purée de tomates**
- **¼ c. à thé de thym**
- **½ c. à thé de basilic**
- **1 c. à soupe de sucre**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **½ lb de bœuf haché**
- **1 c. à soupe de sauce Worcestershire**
- **Sel et poivre, au goût**

1. Faire cuire les spaghettis, égoutter, rincer à l'eau chaude et remettre dans la casserole. Ajouter les 3 cuillerées à soupe de beurre et bien brasser avec deux fourchettes, jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Couvrir.

2. Mettre dans une casserole l'huile d'olive, la purée de tomates, une égale quantité d'eau, le thym, le basilic, le sucre, du sel et du poivre au goût. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter de 20 à 25 minutes en brassant quelquefois.

3. Faire fondre les 2 cuillerées à soupe de beurre, ajouter le bœuf haché et l'écraser dans le beurre, à feu moyen, jusqu'à ce que la viande soit saisie. Ajouter à la sauce aux tomates. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter la sauce Worcestershire.

4. Mettre les spaghettis dans un plat chaud. Saupoudrer de fromage Parmesan râpé et verser la sauce sur le tout. Servir accompagné d'un ravier de fromage râpé.

SPAGHETTIS DE NAPLES

- **8 ou 16 onces de spaghettis, cuits**
- **6 minces tranches de lard salé**
- **¼ tasse d'huile d'olive**
- **2 gros oignons, émincés**
- **1 piment vert, coupé en dés**
- **1 à 3 gousses d'ail, émincées**
- **1 c. à thé de sel**
- **1 c. à soupe de sucre**
- **3 tasses de tomates, en conserve**
- **1 boîte (6 onces) de purée de tomates**
- **1 c. à thé de marjolaine**
- **½ c. à thé de basilic**
- **¼ tasse de sherry ou vin rouge**
- **2 c. à soupe de câpres**
- **½ tasse d'olives noires, émincées**

1. Couper le lard salé en petits dés. Le faire dorer dans l'huile d'olive, à feu lent.

2. Ajouter les oignons, le piment vert et l'ail. Bien brasser. Couvrir et laisser mijoter à feu lent, pendant 15 minutes.

3. Ajouter le sel, le sucre, les tomates, la purée de tomates, la marjolaine et le basilic. Couvrir et laisser mijoter pendant 2 heures ou jusqu'à ce que la sauce ait une belle consistance.

4. Ajouter alors le sherry, les câpres et les olives. Faire mijoter pendant 5 minutes et servir sur les spaghettis cuits. Cette sauce se réchauffe très bien.

SPAGHETTIS À LA LIVOURNAISE

- **8 onces de spaghettis cuits**
- **½ tasse d'huile d'olive ou d'huile végétale**
- **2 carottes, pelées et râpées**
- **2 oignons, tranchés très mince**
- **2 poireaux, coupés en rondelles**
- **1 boîte (24 onces) de tomates**
- **1 c. à soupe de sucre**
- **1 c. à soupe de sel**
- **1 c. à thé de basilic**

1. Faire chauffer l'huile. Ajouter les carottes râpées, les oignons, les poireaux, la boîte de tomates, le sucre, le sel et le basilic. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure.

2. Verser sur les spaghettis cuits.

3. Pour qu'elle soit parfaite comme goût, il est nécessaire de faire cette sauce avec de l'huile.

SPAGHETTIS À LA BOLOGNAISE

- **16 onces de spaghettis cuits**
- **¼ tasse d'huile d'olive ou d'huile végétale**
- **2 oignons, émincés**
- **3 gousses d'ail**
- **1 piment vert, coupé en dés**
- **4 branches de céleri et leurs feuilles, coupées en dés et émincées**
- **½ lb de foie de veau ou de bœuf, haché**
- **1 boîte (24 onces) de tomates**
- **1 boîte (6 onces) de purée de tomates**
- **½ tasse de persil, émincé**
- **½ c. à thé de romarin**
- **½ c. à thé de marjolaine**
- **1 c. à thé de basilic**
- **½ lb de champignons, tranchés mince**
- **2 tasses de fromage râpé**

1. Faire chauffer l'huile, ajouter les oignons, l'ail, le piment vert, le céleri, les feuilles de céleri et le foie de veau ou de bœuf. Brasser sans arrêt, à feu moyen, pendant 10 minutes.

2. Ajouter les tomates, la purée de tomates, le persil, le romarin, la marjolaine, le basilic et les champignons. Couvrir et laisser mijoter pendant 2 heures ou jusqu'à ce que la sauce ait obtenu la consistance désirée.

3. Verser sur les spaghettis cuits, ou dans une saucière. Servir accompagné de fromage râpé.

SPAGHETTIS À LA PURÉE DE TOMATES

- **8 onces de spaghettis cuits**
- **4 c. à soupe d'huile végétale**
- **2 gousses d'ail, émincées**
- **1 boîte (6 onces) de purée de tomates**
- **1 feuille de laurier**
- **½ c. à thé de thym**
- **1 c. à thé de sucre**
- **½ c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **Fromage râpé, au goût**

1. Faire chauffer l'huile végétale dans une casserole. Y faire dorer l'ail. Ajouter la purée de tomates, le laurier, le thym, le sucre, le sel et le poivre. Couvrir et faire cuire pendant 1 heure, à feu lent.

Sauce crème persillée et spaghettis

2. Verser sur les spaghettis cuits, ou dans une saucière. Servir accompagné de fromage râpé.

SPAGHETTIS GRATINÉS À LA CATALANE

- **16 onces de spaghettis**
- **1 boîte (24 onces) de tomates**
- **1 c. à thé de sucre**
- **½ c. à thé de moutarde sèche**
- **1 c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de poivre**
- **1 feuille de laurier**
- **1 pincée de thym**
- **3 gousses d'ail, émincées**
- **¼ tasse de beurre**
- **1 tasse de biscuits soda, écrasés en miettes fines**

1. Faire cuire les spaghettis et les égoutter.

2. Mélanger les tomates, le sucre, la moutarde sèche, le sel, le poivre, la feuille de laurier et le thym.

3. Beurrer fortement un plat en pyrex, y mettre en rangs alternés les spaghettis, le mélange de tomates et l'ail. Sur chaque rang de spaghettis, mettre quelques dés de beurre. Recouvrir le tout de biscuits écrasés. Faire cuire de ¾ d'heure à 1 heure dans un four à 375°F.

SPAGHETTIS À L'AUBERGINE

- **8 onces de spaghettis**
- **3 œufs, durs**
- **1 aubergine moyenne**
- **3 c. à soupe d'huile à salade**
- **¼ lb de jambon cuit**
- **10 à 15 olives noires**
- **¼ tasse de fromage Parmesan râpé**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**

1. Faire cuire les spaghettis, les égoutter et les saler au goût. Couper les œufs en quartiers.

2. Peler l'aubergine, la couper en petits morceaux et la faire frire dans les 3 cuillerées d'huile à salade, à feu vif. Egoutter et saler au goût.

3. Couper le jambon en petits dés et les olives dénoyautées en deux.

4. Dans un plat beurré, mettre une couche d'aubergines, la moitié du jambon et des olives. Recouvrir avec 6 à 8 quartiers d'œufs et la moitié des spaghettis. Saupoudrer avec la moitié du Parmesan râpé. Recommencer avec le reste des ingrédients. Verser sur le tout les 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faire cuire de 15 à 20 minutes dans un four à 400°F.

SPAGHETTIS MARYLAND

- **8 onces de spaghettis**
- **1 boîte de pois verts, congelés**
- **½ c. à thé de basilic**
- **1 tranche de jambon cuit, 1 pouce d'épaisseur**
- **¼ tasse de sherry**
- **½ tasse de consommé**
- **1 boîte (6 onces) de purée de tomates**
- **¼ c. à thé de thym**
- **½ c. à thé de sucre**
- **½ tasse de fromage râpé**

1. Faire cuire les spaghettis dans 2 pintes d'eau bouillante salée, de 8 à 10 minutes. Egoutter et rincer à l'eau froide.

2. Couper le jambon en petites tranches minces.

3. Porter à ébullition le sherry, le consommé, la purée de tomates, le thym et le sucre. Faire bouillir pendant 1 minute en brassant pour bien mélanger la purée de tomates.

4. Mettre la moitié des spaghettis dans une jolie cocotte. Placer sur les spaghettis les pois verts, légèrement dégelés. Sur les pois, mettre la moitié des petites tranches de jambon, les unes à côté des autres. Recouvrir avec le reste des spaghettis et placer dessus le reste du jambon. Verser la sauce sur le tout. Saupoudrer avec le fromage râpé. Faire cuire dans un four à 400°F., de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.



GRATIN DE COQUILLETTES AU LAIT

- **6 onces de coquillettes**
- **4 tasses de consommé**
- **2 tasses de lait**
- **3 c. à soupe de beurre**
- **6 c. à soupe de fromage râpé**
- **1 tranche de jambon d'¼ de pouce d'épaisseur**
- **2 c. à soupe de chapelure**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **1 c. à soupe de persil, émincé**

1. Porter le consommé et le lait à ébullition. Ajouter les coquillettes. Faire bouillir pendant à peu près 10 minutes. Egoutter. (Le bouillon peut être épaissi et servi comme soupe, avec des croûtons, ou utilisé pour faire une sauce blanche qui peut être servie avec les coquillettes).

2. Mélanger les pâtes cuites avec le jambon coupé en dés et le fromage râpé. Saler et poivrer au goût. Mettre dans un plat beurré. Saupoudrer avec la chapelure. Faire gratiner pendant 20 minutes dans un four à 400°F.

3. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, parsemer le dessus avec le beurre en dés et saupoudrer de persil.

SALADE DE COQUILLETTES ET DE HOMARD (ou de crabe)

8 onces de coquillettes
1 boîte (8 onces) de homard ou de crabe
1 boîte (4 onces) de crevettes, au goût
1 tranche de jambon cuit
¼ lb de champignons
2 tomates coupées en dés
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
⅓ tasse de mayonnaise
Le zeste d'½ citron

1. Faire cuire les coquillettes, les égoutter, les rincer à l'eau froide et les égoutter une seconde fois.

2. Mettre le homard ou le crabe en petits morceaux et verser l'eau dans un bol. Couper le jambon en petits dés et les champignons en tranches minces.

3. Mélanger dans un grand bol, avec deux fourchettes, les coquillettes, le homard ou le crabe, le jambon, les champignons, les tomates, l'huile d'olive, le vinaigre, l'eau réservée du homard ou du crabe et les crevettes. Saler et poivrer au goût.

4. Mettre dans un saladier, en formant un dôme avec le mélange. Ajouter le zeste de citron à la mayonnaise et utiliser pour masquer le dessus de la salade.

QUELQUES SAUCES POUR SERVIR AVEC LES PÂTES

SAUCE VITE FAITE ET SES VARIANTES

3 c. à soupe d'huile à salade
1 à 2 gousses d'ail, émincées
1 boîte (6 onces) de purée de tomates
1 c. à soupe de farine
1 tasse d'eau
½ c. à thé de basilic
¼ c. à thé de romarin
1 c. à thé de sucre
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre

1. Faire dorer l'ail dans l'huile, à feu lent.

2. Ajouter la farine et bien mélanger. Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition, tout en brassant sans arrêt. Couvrir et laisser mijoter de 20 à 30 minutes.

3. Pour varier cette sauce, ajouter avant de la faire mijoter, au choix, l'un des ingrédients suivants : — ½ tasse d'olives noires dénoyautées — 2 cuillerées à soupe de câpres — un reste de porc, de jambon ou de veau haché — ½ lb de champignons tranchés mince et dorés en même temps que l'ail, ou de ¼ à ½ lb de bœuf ou de porc haché, formé en toutes petites boulettes.

LE PESTO GÊNOIS

1 tasse de feuilles de basilic frais
1 c. à thé de sel
2 branches de marjolaine
4 c. à soupe de fromage Parmesan râpé
1 tasse d'huile d'olive

1. Il n'est pas possible de faire cette sauce sans les herbes fraîches. Elle se conserve bien, réfrigérée, pendant un mois. On peut la congeler de 3 à 6 mois. La faire dégeler avant de l'utiliser.

2. La manière facile de faire cette sauce, est d'utiliser un mélangeur électrique (blender). Mettre les ingrédients dans le verre, couvrir et mélanger pendant 1 minute.

3. Pour faire cette sauce à la main, il faut émincer le basilic et la marjolaine, ensuite les écraser et les triturer avec le sel, jusqu'à ce que le tout ait l'apparence d'une pâte verte. Ajouter le fromage. Bien mélanger et ajouter l'huile d'olive, goutte à goutte, en battant fortement. Au moment d'ajouter l'huile, on peut battre avec un batteur à main électrique. Pour servir, ajouter simplement, au goût, à des spaghettis ou du macaroni cuit. Utiliser aussi sur des pâtes froides mises en salade.



SAUCE AU THON

1 boîte (4 à 6 onces) de thon

2 c. à soupe d'huile à salade

2 gousses d'ail, émincées

½ c. à thé de marjolaine

2 c. à soupe de purée de tomates

1 c. à thé de sucre

Sel et poivre, au goût

1. Egoutter l'huile du thon dans une casserole. Y ajouter l'huile à salade. Faire dorer l'ail dans ce mélange.

2. Ajouter le thon mis en morceaux, la purée de tomates, la marjolaine, le sucre, le sel et le poivre au goût. Couvrir et laisser mijoter à feu lent pendant 15 minutes.

3. Verser cette sauce sur des pâtes cuites et saupoudrer de fromage râpé.

SAUCE CRÈME PERSILLÉE

3 c. à soupe de beurre

3 c. à soupe de farine

1½ tasse de consommé ou de crème

¼ tasse de lait

Persil émincé, au goût

Sel et poivre, au goût

1. Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine, le consommé ou la crème et le lait. Faire mijoter pendant 5 minutes.

2. Ajouter le persil, le sel et le poivre, au goût. Servir sur des pâtes bouillies.

SAUCE FROIDE À L'OIGNON

1 jaune d'œuf, dur

1 c. à thé de jus de citron

½ c. à thé de moutarde sèche

¾ tasse d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre de cidre ou d'estragon

¼ tasse de crème

2 c. à soupe d'oignons, émincés

Sel et poivre, au goût

1. Mélanger en pâte le jaune d'œuf, le jus de citron et la moutarde sèche. Mettre le bol dans un plat de glace. Laisser reposer pendant 20 minutes.

2. Ajouter alors l'huile d'olive, presque goutte à goutte, en battant sans arrêt, avec un fouet métallique ou deux fourchettes. Lorsque la sauce commence à épaissir comme une mayonnaise, ajouter le vinaigre, du sel et du poivre, au goût. Continuer à battre.

3. Lorsque toute l'huile est incorporée, ajouter lentement tout en brassant, la crème et les oignons, ce qui éclaircit la sauce. Utiliser pour remplacer vinaigrette et mayonnaise dans toutes les salades à base de pâtes et de riz.

SAUCE À SPAGHETTIS À LA SOUPE AUX TOMATES

1 boîte (8 onces) de spaghettis

¼ tasse d'huile à salade

2 carottes moyennes, râpées

2 gros oignons, hachés

½ c. à thé de sucre

½ c. à thé de sel

¼ c. à thé de marjolaine ou de sarriette

1 boîte de soupe aux tomates

½ boîte d'eau

1. Faire chauffer l'huile à salade dans une casserole. Ajouter les carottes, les oignons, le sucre, le sel et la marjolaine ou la sarriette. Bien mélanger le tout. Ajouter la soupe aux tomates et l'eau. Mélanger, couvrir et faire mijoter à feu lent de 25 à 30 minutes.

2. Faire cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée. Bien égoutter.

3. Verser la sauce sur les spaghettis cuits. Servir avec un bol de fromage râpé.

LES PAINS, LES BRIOCHES, LES BEIGNES

CONNAISSANCES FONDAMENTALES SUR LE PAIN

LES INGRÉDIENTS

La levure ou le levain

Le sel

Le sucre

L'eau et le lait

Le gingembre

La matière grasse

La farine

LE GINGEMBRE

L'addition de ¼ de c. à thé de gingembre moulu à la levure me fut conseillée par ma grand'mère. Il rend la levure plus active et donne au pain une saveur plus fine.

LE SEL

On utilise le sel pour donner de la saveur au pain — du gros sel ou du sel fin.

Ce qu'il faut savoir : Le sel retarde la fermentation de la levure, ce qui fait qu'on doit l'ajouter seulement lorsque la levure est bien active, c'est-à-dire presque à la fin, lorsque la pâte a levé. La levure doit d'abord se nourrir du sucre et des féculents avant d'être mise en contact avec le sel.

LE SUCRE

Le sucre donne de la couleur et de la saveur au pain.

Ce qu'il faut savoir : Il est important de bien le mesurer et d'éviter de trop en mettre, car le sucre retarde également l'action de la levure, toutefois, pas autant que le sel — ⅓ de tasse de sucre est généralement suffisant pour 12 tasses de farine — ou 1 c. à soupe par tasse de liquide. On peut toutefois saupoudrer du sucre sur le dessus des pains ou comme garniture.

LE GRAS

Je préfère le saindoux ou le beurre comme matière grasse dans la fabrication du pain, excepté pour certaines recettes spéciales qui demandent de l'huile ou du gras de bacon. Toutefois on peut remplacer le saindoux par de la graisse végétale et le beurre par de la margarine.

Ce qu'il faut savoir : Le gras donne au pain de la couleur, de la saveur et une texture plus serrée et plus riche. Mal employé, il peut aussi retarder l'action de la levure, tout comme le sel et le sucre. Si les cellules de la levure sont d'abord enduites de farine, elles s'unissent mieux et, plus vite, deviennent rondes et légères à mesure qu'elles grandissent et se divisent. Voilà pourquoi on ajoute toujours une portion de la farine au mélange de la levure avant d'ajouter la matière grasse.

LE LIQUIDE

Le liquide joue un rôle important dans la fabrication du pain. Les plus communément employés sont l'eau et le lait, seuls ou en combinaison, mais on peut aussi faire du pain avec de la crème, des jus de fruits ou de légumes ou encore de l'eau de cuisson des légumes.

Ce qu'il faut savoir : Il est nécessaire de faire bouillir le liquide employé dans la fabrication du pain, si c'est du lait ou de la crème, pour empêcher la pâte de surir. Le pain se conservera ainsi beaucoup mieux. La température du liquide joue un rôle important dans la fabrication du pain. L'eau doit toujours être tiède. L'été, on l'utilise à peine chaude au toucher et tous les autres ingrédients doivent être à la température de la pièce.

L'hiver, le liquide doit être confortablement chaud au toucher et les autres ingrédients légèrement réchauffés.

Il ne faut jamais ajouter à la pâte à pain un liquide ou un ingrédient quelconque qui soit trop chaud ou trop froid.

Pour ma part, je préfère utiliser de l'eau ou l'eau de cuisson des pommes de terre comme liquide, et ajouter de la poudre de lait à la farine. On peut de cette façon faire un pain plus riche en protéines en utilisant 1 tasse de lait en poudre. De plus, le pain fait avec la poudre de lait brunit plus également, la croûte est plus tendre et la mie du pain cuit ne devient jamais dure et sèche. Mais attention, n'utilisez jamais, pour dissoudre la levure, du lait reconstitué.



Ustensiles nécessaires pour faire le pain

C'est par le liquide qu'on évalue le nombre de pains que l'on peut obtenir avec une certaine quantité de pâte, on compte une tasse de liquide pour chaque livre de pain.

LA LEVURE OU LE LEVAIN

La levure est employée dans le pain à fermentation lente, contrairement au pain à fermentation rapide fait avec de la poudre à pâte ou du soda à pâte.

Ce qu'il faut savoir : La levure est une plante microscopique qui dégage un gaz carbonique lorsqu'elle croît dans l'obscurité. Les conditions nécessaires à son développement sont la chaleur, l'humidité et le dosage du sucre.

La température idéale pour la fermentation ou croissance de la levure est 82°F., mais elle fermentera aussi, quoique plus ou moins rapidement, à une température variant de 60 à 90°F.

La levure sèche active conserve sa vitalité beaucoup plus longtemps que la levure comprimée.

Une once de levure suffit pour faire lever une livre (3 tasses) de farine en 1½ heure et à une température pouvant varier de 80 à 90°F.

Il y a deux genres de fermentation: directe ou indirecte.

Dans la fermentation directe, toute la farine est ajoutée au liquide dans lequel la levure est dissoute.

Dans la fermentation indirecte, seulement la moitié de la farine est ajoutée au liquide contenant la levure dissoute à cause des raisons déjà énumérées ci-dessus ; on nomme souvent cette première opération «l'éponge» — c'est-à-dire qu'on doit laisser lever la première partie de la pâte jusqu'à ce que l'éponge tombe immédiatement après avoir été touchée du doigt.

Pour précipiter la fermentation de la levure il faut en augmenter les proportions, c'est-à-dire utiliser 2 enveloppes au lieu d'une. On ne risque pas d'avoir un goût de levure si on lui laisse le temps de lever complètement avant de faire cuire le pain.

Si la pâte est levée en plaçant le bol la contenant dans un plat d'eau chaude, cette eau doit être de 110°F., c'est-à-dire pas trop chaude pour qu'on puisse compter au moins jusqu'à 25 en y plongeant la main, sans se brûler.

LA FARINE

Il est important d'utiliser une farine forte, c'est-à-dire une farine forte en gluten qui est le principe élastique de la farine et qui donne une meilleure texture ainsi qu'une meilleure forme au pain. Pendant la période de fermentation, si le pain tombe sur les côtés de la casserole au lieu de gonfler en hauteur, c'est parce que la farine employée ne contenait pas suffisamment de gluten.

En hiver, il faut avoir soin de réchauffer légèrement la farine afin qu'elle ne refroidisse pas le levain — la placer dans un plat et la mettre de 10 à 15 minutes dans un four à 275°F. Pour faire du pain avec de la farine complète, de la farine Graham ou de la farine de seigle, suivre la recette du pain blanc parfait remplaçant toutefois la moitié de la farine blanche par l'une ou l'autre des farines mentionnées et employant de la cassonade à la place du sucre blanc.

COMMENT FORMER UN PAIN

1. Faire dégonfler et abaisser la pâte en lui donnant une forme oblongue, en largeur, d'à peu près 1 pouce de plus que la largeur du moule à pain utilisé, en longueur d'à peu près 12 pouces. Enlever ensuite l'air de la pâte en la pressant avec les paumes des mains. Garder les coins de la pâte aussi carrés que possible.

2. Plier la pâte en deux sur la longueur.

3. Abaisser une seconde fois et lui donner une forme oblongue de 15 pouces de longueur par 5 pouces de largeur. Presser à nouveau pour enlever l'air.

4. Plier en trois en forme d'éventail.

5. Presser une troisième fois pour enlever l'air, en gardant la pâte de la même largeur que le moule à pain.

6. En commençant par la partie la plus éloignée de vous, rouler la pâte, comme un gâteau roulé et aussi serrée que possible, la scellant bien avec les pouces à chaque tour.

7. Pousser les bouts de pâte à l'intérieur du pain avec un doigt.

8. Sceller chaque bout en pressant la pâte avec le tranchant de la main.

9. Placer dans les moules graissés avec un corps gras non salé. Le moule de 9 x 5 x 3 pouces est le plus populaire. Graisser légèrement le dessus du pain. Couvrir et laisser lever.

10. Le pain est prêt à cuire lorsqu'en exerçant une légère pression avec le bout du doigt, il reste une marque dans la pâte.

11. Toujours placer le pain sur le gril au milieu du four, et prendre soin que les moules ne se touchent pas ni ne touchent les parois du four.

CHOSES À SAVOIR SUR LE PAIN

Il y a mille et une recettes de pain. Si les minutes sont comptées et que vous désirez une recette fondamentale avec laquelle vous pouvez faire 2 - 4 - 6 ou 8 pains ou du pain et des petits pains, voici une recette très utile.

INGRÉDIENTS REQUIS POUR 4 PAINS

- **2 enveloppes de levure sèche active**
- **2 c. à soupe de sucre**
- **½ c. à thé de gingembre**
- **½ tasse d'eau tiède**
- **2 tasses de lait chaud**
- **2 c. à soupe de sucre**
- **4 c. à thé de sel**
- **4 c. à soupe de saindoux ou de graisse végétale**
- **1½ tasse d'eau tiède**
- **12 tasses de farine**

1. Faire tremper ensemble pendant 10 minutes les 4 premiers ingrédients.

2. Mélanger dans un grand bol les 5 ingrédients qui suivent. Bien brasser et ajouter la levure trempée ainsi que la farine. Pour finir, suivre les indications données au commencement du chapitre.

Pour faire 2 pains
Diviser les ingrédients par moitié.

Pour faire 6 pains
Ajouter une demi-recette à la recette, à l'exception de la levure, car 2 enveloppes sont suffisantes.

Pour faire 8 pains
Doubler la recette, à l'exception de la levure, car 2 enveloppes sont suffisantes.

INGRÉDIENTS À AJOUTER POUR FAIRE UNE PÂTE SUCRÉE

Lorsque la pâte a levé une fois, la diviser en deux. Garder une moitié pour faire 2 pains ou 1 pain et 12 petits pains. A l'autre moitié, ajouter les ingrédients qui suivent pour faire 2 douzaines de galettes sucrées ou 1 douzaine de galettes et une couronne aux fruits ou tout autre genre de gâteau :

1 œuf, bien battu

2 c. à soupe de beurre fondu

2 c. à soupe de sucre

⅓ à ½ tasse de farine tout-usage

Bien pétrir le tout dans la pâte. Laisser lever et finir au goût.

1 pain = 12 petits pains.

1 pain = 1 douzaine de galettes sucrées.

— La température de l'eau ou du lait chaud pour faire tremper la levure doit être entre 80° et 85°F.

— Le pain doit lever dans un endroit où la chaleur est de 75° à 85°F. sans courant d'air.

— Pour rafraîchir du pain sec, l'humecter légèrement avec de l'eau froide ou le placer dans un sac de papier mouillé et faire chauffer dans un four à 375°F. jusqu'à ce que le pain ou le sac soit sec.

— Ne jamais laisser du pain sec avec du pain frais car le pain sec absorbe l'humidité du pain frais.

— Les pains faits avec de la mélasse ou du miel brunissent plus vite à la cuisson que les autres.

— Les pâtes contenant des noix, des fruits confits, des raisins, etc. sont plus longues à lever que le pain sans garniture.

TEMPÉRATURE DU FOUR POUR LA CUISSON DE LA PÂTE À PAIN

Pain avec une croûte bien dorée	425°F. - 400°F. pendant toute la durée de la cuisson.
Pain légèrement doré	425°F. pendant 15 minutes 350°F. pour finir la cuisson.
Petits pains de tout genre	425°F. pendant toute la durée de la cuisson.
Pains sucrés et de fantaisie	375°F. - 350°F. pendant toute la durée de la cuisson.

— Si la mie d'un pain est grossière, c'est parce qu'il n'a pas été suffisamment pétri, contient trop de farine ou a levé trop longtemps dans les moules avant d'être mis au four.

— Ne pas couvrir le pain qui refroidit à moins que vous ne désiriez obtenir une croûte molle et humide.

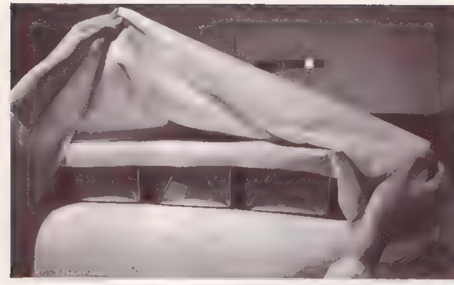
— Le temps requis pour faire lever la pâte varie beaucoup puisqu'il dépend de la température de la pièce et de la pâte, de la quantité de levure utilisée et du genre de farine qui entre dans sa préparation.

— Une cuisson lente ou une trop grande quantité de sucre dans la pâte donne au pain une croûte plus épaisse.

— Ne jamais ajouter d'un seul coup à la pâte toute la farine demandée par la recette — l'ajouter graduellement jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se pétrit et utiliser le reste pour la pétrir.

— Le pain se congèle bien, simplement l'envelopper dans un papier à congélation. Il n'est pas nécessaire de le faire dégeler avant de le réchauffer. Placer dans un four à 400°F. jusqu'à ce qu'il soit chaud. Pour le servir froid, simplement le laisser refroidir.

— Pour obtenir un pain à croûte croustillante, comme celle du pain français par exemple, il faut badigeonner le pain avec de l'eau froide juste au moment de le mettre au four et placer une lèchefrite à moitié pleine d'eau froide dans le bas du four pendant la cuisson.



Comment faire lever la pâte

NOUVELLE MÉTHODE POUR PETITS PAINS
(sans pétrissage)

Aussi faciles à préparer qu'un gâteau, ces pains se font en 1 heure au lieu de 3. N'hésitez donc pas à les essayer, même si vous n'avez jamais fait de pain.

Points à observer pour bien réussir le pain sans pétrissage :

1. Ne pas employer de farine à gâteau ou à pâtisserie, mais une farine à pain ou tout usage.

2. Tamiser, mesurer et retamiser la farine, avant de commencer à faire le pain.

3. Pour des pains plus croustillants, ne pas en badigeonner le dessus avec un corps gras avant de faire lever.

4. L'eau, remplacée par une égale quantité de lait, donne des pains plus riches et plus nourrissants. Réchauffer le lait mais ne pas faire bouillir. Laisser tiédir et ajouter la levure.

5. On fait un pain plus léger avec l'eau de cuisson des pommes de terre.

RECETTE DE PETITS PAINS NOUVELLE MÉTHODE

PROCÉDÉ

A — Mélanger :

1 tasse d'eau tiède (voir Notes 4 et 5)

¼ tasse de graisse fondue

1 c. à soupe de sucre

1½ c. à thé de sel

Explication

L'eau tiède est utilisée pour sauver du temps, puisque le lait doit être réchauffé et tiédi.

B — Ajouter :

1 paquet de levure sèche, granulée

Explication

Toujours ajouter la levure au liquide tiède.

Ne pas faire le mélange dans un bol trop froid ; le faire chauffer si nécessaire, avant de commencer.

C — Ajouter, en battant :

1 œuf

Explication

L'œuf n'est pas indispensable, mais il enrichit le pain et en allège la texture.

D — Tamiser sur le tout :

1 à 3 t. de farine à pain préparée (voir Notes 1 et 2)

Bien battre la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et se détache facilement du bol. Former en petites boules et placer dans des moules à muffins graissés ou sur une plaque à biscuits.

Explication

Comme cette pâte n'est pas pétrie, il est important de bien la mélanger. Badigeonner chaque pain avec un peu de graisse fondue, avant de faire lever.

E — Faire lever les pains dans un endroit chaud, recouverts d'un linge, jusqu'à ce qu'ils aient doublé de volume, pendant à peu près 45 minutes. EVITER LES COURANTS D'AIR. Faire cuire de 15 à 20 minutes, dans un four à 425°F. Retirer des moules aussitôt que les pains sont cuits.

Explication

Si le pain ne lève pas, c'est qu'il a eu froid. Les pains laissés dans les moules après la cuisson se tassent.

N.B. — On peut préparer la pâte 24 heures d'avance. La mettre dans un plat assez grand pour permettre l'expansion (car elle fermente) ; couvrir et placer au réfrigérateur jusqu'au moment de l'utiliser. Mettre en boule et laisser lever pendant 1½ heure au lieu de 45 minutes. Faire cuire de la même façon.

LEVAIN DE POMMES DE TERRE, À L'ANCIENNE

4 pommes de terre moyennes
1 pinte d'eau
2 c. à thé de sel
3 c. à soupe de sucre
1 enveloppe de levure sèche active
¼ tasse d'eau chaude

1. Peler les pommes de terre et les faire cuire dans la pinte d'eau, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Passer les pommes de terre cuites dans un presse-purée ou les écraser et ajouter leur eau de cuisson. Ajouter le sel et le sucre, et laisser reposer jusqu'à ce que le tout soit tiède.

2. Faire tremper la levure pendant 10 minutes dans le quart de tasse d'eau chaude et l'ajouter aux pommes de terre tièdes.

3. Verser le tout dans un pot ou un plat de 2 pintes. Couvrir avec un linge et laisser lever. Chaque fois que le mélange atteint le haut du pot ou du bol, brasser pour le faire tomber. Continuer ainsi jusqu'à ce que la levure cesse de s'activer. Couvrir sans visser le couvercle, si vous utilisez un pot. Conserver au réfrigérateur.

4. Pour faire le pain, utiliser ½ tasse de ce levain. Bien brasser le levain avant de mesurer la quantité requise.

5. Pour continuer à utiliser le levain, procéder ainsi : lorsqu'il n'en reste que ½ tasse, suivre les indications données aux paragraphes 1 - 2 - 3. Ce deuxième levain doit être bien brassé et 2 ou 3 portions au moins doivent être utilisées pendant la semaine qui suit sa fabrication. Plus vite le levain est utilisé et renouvelé, plus longtemps on peut se servir du levain original.

PAIN FAIT AVEC LE LEVAIN AUX POMMES DE TERRE

2 tasses d'eau tiède
1 tasse de levain (recette ci-haut)
½ tasse de sucre
3 tasses de farine tout-usage
½ c. à thé de gingembre
2 c. à thé d'eau chaude
2 c. à soupe de sucre
1½ c. à thé de sel
4 c. à soupe de saindoux
3 tasses de farine tout-usage

1. Mélanger dans un bol les quatre premiers ingrédients, battre avec un batteur à main. Couvrir et laisser reposer de 8 à 12 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit spongieux et léger.

2. Lorsque « l'éponge » est prête, y ajouter le gingembre dissous dans l'eau chaude, le sucre, le sel, le saindoux et les 3 autres tasses de farine. Brasser jusqu'à ce que la pâte se décolle des bords du plat.

3. Saupoudrer la table avec ½ tasse de farine, mettre la pâte sur la table, et pétrir pendant 5 ou 6 minutes, saupoudrant de farine lorsqu'il est nécessaire.

4. Lorsque la pâte est lisse et élastique, la diviser en 3 boules. Former chacune en pain, mettre dans les moules graissés, et laisser lever au double de leur volume. Faire cuire pendant 45 minutes dans un four à 350°F. 10 minutes avant la fin de la cuisson, badigeonner le dessus des pains avec du beurre mou ou du lait.

Note : Ce qui est important pour bien réussir ce genre de pain est de prendre tout le temps nécessaire pour faire lever la pâte, et de toujours la garder à une température uniformément chaude. On peut diviser cette quantité de pâte comme suit :

1 boule pour faire 1 pain, 1 autre pour faire 8 grands pains à hamburger, et la troisième pour faire 24 galettes sucrées.

Pour préparer les pains à hamburger, former 1 boule en rouleau de 1½ pouce de circonférence — couper en rondelles de ¾ de pouce d'épais. Mettre sur une plaque à biscuits graissée. Bien arrondir chaque rondelle. Laisser lever et faire cuire.

Voici la recette pour les galettes sucrées.

GALETTES SUCRÉES, À L'ANCIENNE

1. Diviser une boule de pâte en deux. Faire un rouleau de chaque moitié et diviser chaque rouleau en 12 parties. Former le tout en 24 petites boules de la grosseur d'une noix. Graisser 2 moules carrés de 8 x 8 x 2 pouces.

2. Mettre 12 de ces boulettes dans chacun des moules, en laissant assez d'espace entre chaque boulette. Badigeonner le dessus avec un peu de beurre mou et laisser lever jusqu'à ce qu'elles aient doublé de volume.

3. Préparer un sirop avec 1½ tasse de cassonade, 4 c. à soupe de beurre, 4 c. à soupe de farine, 4 c. à soupe d'eau bouillante, 1 c. à thé de vanille et ¼ c. à thé d'essence de ratafia. Mélanger ces ingrédients sans les faire cuire.

4. Lorsque les boulettes sont levées, les recouvrir avec le sirop. Laisser lever encore pendant 20 minutes. Faire cuire dans un four chauffé à 350°F. pendant 15 minutes, les moules placés sur le gril le plus bas du four. Augmenter la chaleur à 375°F., mettre les moules au milieu du four et faire cuire pendant 15 autres minutes.

5. Le sirop fond et tombe au fond du moule. Le dessus des galettes devient glacé et doré mais le dessous reste plutôt pâle. Aussitôt cuites, démouler sur de grandes assiettes beurrées.

PAIN BLANC PARFAIT

Rendement : 6 pains moyens

½ tasse d'eau chaude

1 c. à thé de sucre

¼ c. à thé de gingembre moulu

2 enveloppes de levure sèche active

⅓ tasse de sucre

2½ tasses d'eau chaude

4 tasses de farine tout-usage

¾ tasse de lait en poudre, non reconstitué

3 tasses d'eau chaude

5 c. à thé de sel

½ tasse de saindoux ramolli

8 tasses de farine tout-usage

2 tasses de farine pour pétrir

1. Mélanger la ½ tasse d'eau chaude, la c. à thé de sucre, le gingembre moulu et la levure dans un bol et laisser reposer pendant 10 minutes.

2. Dans un grand bol, placer le ⅓ de tasse de sucre, les 2½ tasses d'eau chaude, les 4 tasses de farine et la poudre de lait. Bien mélanger le tout.

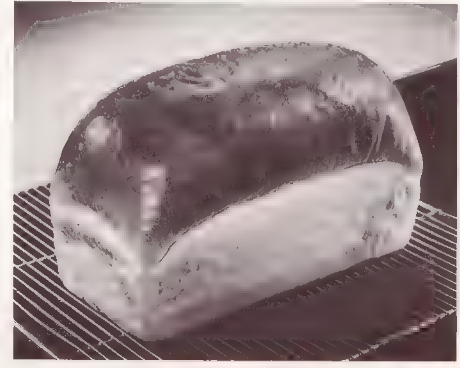
3. Brasser le mélange de la levure. Ajouter au mélange de la farine et bien brasser.

4. Couvrir et laisser reposer dans un endroit chaud, jusqu'à ce que le tout soit spongieux et levé.

5. Ajouter les 3 tasses d'eau chaude, le sel et le saindoux. Bien battre.

6. Ajouter graduellement les 8 tasses de farine qui restent en mélangeant jusqu'à ce que la pâte se détache du bol. Saupoudrer sur la table les deux dernières tasses de farine. Y mettre la pâte et la pétrir, n'utilisant que la farine nécessaire, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et satinée.

7. Remettre la pâte dans le bol. Recouvrir avec un linge humide, et laisser lever pendant à peu près 30 minutes, dans un endroit chaud.



Pain blanc parfait

8. Remettre la pâte sur la table et la pétrir de 10 à 15 minutes, n'utilisant que la farine nécessaire pour éviter que la pâte colle.

9. Diviser la pâte en 6 portions égales, former en pains, placer dans les moules à pain graissés. Badigeonner le dessus des pains avec du saindoux et laisser lever au double de leur volume, dans un endroit chaud.

10. Chauffer le four à 350°F. pendant 10 minutes. Y placer le pain et faire cuire pendant 20 minutes, réduire la chaleur à 325°F. et faire cuire pendant 30 minutes.

11. Retirer du four, laisser reposer pendant 5 minutes. Démouler sur un gril à gâteau et laisser refroidir en évitant les courants d'air.

PAIN DE CHEZ NOUS, À L'EAU

1 tasse d'eau tiède

2 c. à thé de sucre

2 enveloppes de levure sèche active

[illegible] tasses d'eau tiède ou d'eau de cuisson des pommes de terre, tiède

2 c. à soupe de graisse végétale

12 tasses de farine tout-usage

1½ c. à soupe de sel

5 c. à soupe de lait écrémé, en poudre

1. Dans une tasse d'eau tiède faire dissoudre complètement 2 c. à thé de sucre. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

2. Mélanger l'eau tiède ou l'eau de cuisson de pommes de terre et la graisse végétale. Ajouter la levure bien brassée et bien mélanger.

3. Ajouter, tasse par tasse, 6 tasses de farine et brasser fortement à chaque addition. Ajouter le sel, le lait écrémé en poudre et le reste de la farine. Lorsque la pâte est assez ferme pour être facile à manier, la mettre sur une planche bien enfarinée.

4. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et élastique, pendant environ 5 minutes. Mettre dans un bol graissé. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 2 heures ou jusqu'au double du volume. Faire dégonfler la pâte et ramener les côtés vers le centre.

5. La placer sur une planche enfarinée et pétrir pendant environ 3 minutes. Diviser la pâte en 4 parties égales et pétrir chaque portion en forme de boule. Recouvrir d'une serviette propre et laisser reposer pendant 10 minutes.

6. Graisser quatre moules à pain de 9¼ x 5¼ x 2¾ pouces. Façonner chaque boule de pâte en un pain et mettre dans les moules à pain graissés. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud sans courant d'air, pendant 1¾ heure ou jusqu'au double du volume.

7. Chauffer le four à 400°F. Lorsque la pâte a doublé de volume, la mettre au four. Après 15 minutes de cuisson, réduire la température du four à 375°F. et faire cuire pendant 45 autres minutes. Rendement : 4 pains.

PAIN AUX ŒUFS

½ tasse d'eau tiède

2 c. à thé de sucre

2 enveloppes de levure sèche active

2 tasses d'eau bouillante

⅛ c. à thé de colorant végétal jaune ou 1 enveloppe de safran

3 c. à soupe d'huile à salade

1 c. à soupe de sel

1 c. à soupe de sucre

2 œufs bien battus (en mettre 2 c. à soupe de côté)

7 tasses de farine tout-usage, tamisée

1 c. à soupe d'eau froide

Graines de sésame

1. Faire dissoudre les 2 c. à thé de sucre dans la ½ tasse d'eau tiède. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien mélanger.

2. Aux deux tasses d'eau bouillante, ajouter le safran ou le colorant végétal, l'huile à salade, le sel et la c. à soupe de sucre. Brasser pour dissoudre le sel et le sucre. Laisser tiédir. Ajouter au mélange tiède la levure bien brassée.

3. Ajouter les œufs bien battus, en mettant de côté 2 c. à soupe pour badigeonner le dessus des pains plus tard. Bien mélanger et ajouter les 3

tasses de farine tamisée. Battre jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et lisse. Laisser reposer pendant 10 minutes. Incorporer les 4 tasses de farine qui restent. Mettre la pâte sur une planche légèrement enfarinée et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique.

4. Façonner en une boule et mettre dans un bol graissé. Badigeonner le dessus de la pâte avec de la graisse végétale fondue. Couvrir légèrement avec un linge propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant environ 2 heures ou jusqu'au double du volume. Faire dégonfler et diviser la pâte en deux. Pétrir légèrement et former chaque portion en boule. Laisser reposer pendant 15 minutes.

5. Couper une des deux boules en 4 parties égales. Abaisser 3 morceaux en longues bandes ; joindre les bouts ensemble ; tresser. Diviser le quatrième morceau en 3 parties égales. Abaisser en longues bandes ; joindre les bouts ensemble et faire une deuxième petite tresse pour le dessus du pain. Préparer la seconde boule de pâte de la même façon. Placer les pains assez éloignés l'un de l'autre sur une plaque à biscuits graissée. Couvrir légèrement d'un linge propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 1½ heure environ ou jusqu'au double du volume.

6. Chauffer le four à 400°F. Ajouter 1 c. à soupe d'eau froide aux 2 c. à soupe d'œuf mises de côté. Badigeonner le dessus des pains de ce mélange et saupoudrer de graines de sésame. Faire cuire à 400°F., pendant 15 minutes. Réduire la chaleur du four à 350°F. et laisser cuire pendant 45 minutes. Rendement : 2 pains.

PAIN FRANÇAIS

½ tasse de lait

¾ tasse d'eau

1 c. à soupe de sucre

2 c. à thé de sel

2 c. à soupe de graisse végétale

½ tasse d'eau tiède

1 c. à thé de sucre

¼ c. à thé de gingembre

1 enveloppe de levure sèche active

4½ tasses de farine tout-usage tamisée

1 blanc d'œuf, légèrement battu

2 c. à soupe d'eau

1. Faire chauffer le lait, les trois-quarts de tasse d'eau, une cuillerée à soupe de sucre, le sel et la graisse végétale. Enlever du feu et laisser tiédir.

2. Entretemps, faire dissoudre complètement la cuillerée à thé de sucre et le gingembre dans la demi-tasse d'eau tiède. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes.

3. Bien brasser et incorporer dans le mélange de lait tiède. Mesurer la farine dans un grand bol. Faire une fontaine au centre et ajouter les liquides d'un seul coup. Mélanger parfaitement, puis pétrir de 15 à 20 minutes. Couvrir avec un linge humide et placer à la chaleur, à l'abri des courants d'air. Laisser lever au double de son volume.

4. Faire dégonfler la pâte, couvrir d'un linge humide et de nouveau laisser lever au double du volume. Mettre la pâte sur une planche enfarinée et la séparer en trois parties égales. Pétrir légèrement chaque partie et en façonner un pain étroit d'environ 12 pouces de longueur. Placer les pains bien espacés sur une plaque à biscuits graissée et, avec des ciseaux, en taillader diagonalement le dessus, à 1½ pouce de distance. Laisser lever, à découvert, jusqu'au double du volume.

5. Entretemps, chauffer le four à 400°F. Faire cuire dans le four les pains levés pendant 15 minutes, puis réduire la chaleur à 350°F. Faire cuire encore pendant 15 minutes, puis badigeonner les pains avec le blanc d'œuf légèrement battu avec les 2 cuillerées à soupe d'eau et remettre au four jusqu'à cuisson complète, à peu près 20 minutes de plus. Faire refroidir dans un courant d'air, près d'une fenêtre ouverte. (C'est ce qui rend la croûte très croustillante). Rendement : 3 pains.

PAIN AUX DEUX FARINES

3 tasses de lait chaud

4 c. à soupe de sucre

1 tasse d'eau tiède

2 c. à thé de sucre

¼ c. à thé de gingembre

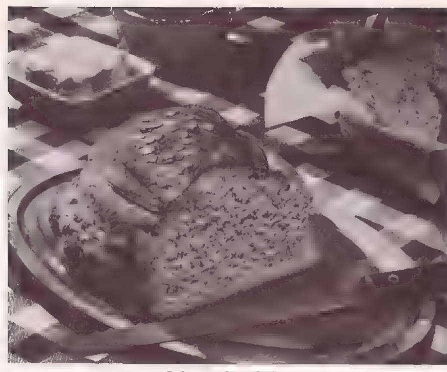
2 enveloppes de levure sèche active

4 c. à thé de sel

5½ tasses de farine tout-usage, tamisée

5½ tasses de farine de blé entier

4 c. à soupe de beurre ramolli



Pain aux deux farines

1. Dans un grand bol, mélanger le lait chaud, 4 c. à soupe de sucre et le sel. Bien brasser. Laisser tiédir.

2. Faire dissoudre complètement le sucre et le gingembre dans l'eau tiède. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

3. Tamiser la farine tout-usage et la mélanger à la farine de blé entier. Ajouter la levure bien brassée au mélange tiède du lait. Bien mélanger et ajouter la moitié du mélange de farine. Ajouter le beurre ramolli. Battre jusqu'à consistance lisse et ajouter le reste de la farine. Lorsque la pâte se manie facilement, la mettre sur une planche légèrement enfarinée et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et élastique pendant 5 minutes environ. Mettre dans un bol graissé. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 1½ heure ou jusqu'au double de son volume.

4. Graisser quatre moules à pain de 9¼ x 5¼ x 2¾ pouces. Faire dégonfler la pâte et ramener les côtés vers le centre. Mettre sur une planche enfarinée et pétrir pendant environ 3 minutes. Diviser la pâte en 4 parties égales et pétrir chaque portion en forme de boule. Recouvrir d'une serviette propre et laisser reposer pendant 10 minutes. Puis former chaque boule en forme de pain et placer dans les moules graissés. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 1½ heure ou jusqu'au double du volume.

5. Chauffer le four à 450°F. Lorsque la pâte a doublé de volume, faire cuire au four, pendant 15 minutes. Réduire la température du four à 350°F. et faire cuire pendant 45 autres minutes. Rendement : 4 pains.

PAIN AU RIZ

- **½ tasse d'eau chaude**
- **1 c. à thé de sucre**
- **¼ c. à thé de gingembre**
- **2 enveloppes de levure sèche active**
- **1½ tasse d'eau chaude**
- **6 c. à soupe de sucre**
- **4 tasses de farine tout-usage**
- **¾ tasse de lait en poudre (non dilué)**
- **6 c. à soupe de beurre mou**
- **3 c. à thé de sel**
- **4 tasses de riz à grain court, cuit, chaud**
- **4 à 5 tasses de farine**

1. Mélanger les 4 premiers ingrédients et les laisser reposer pendant 10 minutes.

2. Dans un grand bol, mélanger la 1½ tasse d'eau chaude, le sucre, les 4 tasses de farine et le lait en poudre. Bien mélanger et ajouter la levure. Battre quelques instants et ajouter le beurre mou, le sel et le riz chaud, mélanger et ajouter 4 tasses de farine. Brasser jusqu'à ce que la pâte se détache du bol.

3. Saupoudrer 1 tasse de farine sur la table, mettre la pâte dessus et pétrir en ajoutant de la farine si nécessaire jusqu'à ce que la pâte soit assez ferme. (Un pain contenant du riz demande une pâte plus ferme, parce que le riz déjà cuit fait de l'humidité dans le pain en cuisant une nouvelle fois).

4. Remettre la pâte dans le bol. Couvrir et laisser lever jusqu'au double de son volume.

5. Faire dégonfler, pétrir pendant 3 ou 4 minutes, diviser en 4 portions, former chacune en pain. Mettre dans des moules graissés. Laisser lever jusqu'au double de leur volume.

6. Faire cuire dans un four à 350°F. pendant à peu près 45 minutes. Lorsque cuit, badigeonner le dessus des pains avec un peu de beurre fondu. Retourner les moules de manière à ce qu'ils soient sur le côté et laisser refroidir pendant 10 minutes avant de démouler.



PAIN AU SON ET AUX GERMES DE BLÉ

1 c. à soupe de sucre

¼ c. à thé de gingembre

2 tasses d'eau tiède

2 paquets de levure granulée active

⅓ tasse de mélasse noire

2 c. à soupe de beurre mou

3½ tasses de farine de blé entier ou de farine tout-usage tamisée

1 tasse de son

½ tasse de germes de blé

½ tasse de lait en poudre, non dilué

1 c. à soupe de sel iodé

1. Faire dissoudre le sucre et le gingembre dans l'eau tiède plutôt chaude, ajouter la levure granulée active. Laisser tremper pendant 10 minutes.

2. Brasser dans un bol la mélasse avec le beurre, la levure bien brassée et la farine de blé entier ou la farine tout-usage, tamisée. Battre le tout au batteur à main (à peu près 300 tours de manivelle) ou au malaxeur électrique pendant 10 minutes exactement, à vitesse lente.

3. Mélanger le son, les germes de blé, le lait en poudre non dilué et le sel. Ajouter graduellement au mélange, en brassant pour bien mélanger, mais sans pétrir.

4. Couvrir le bol avec un linge. Laisser lever au double de son volume, dans un endroit chaud.

5. Pétrir pour faire dégonfler la pâte et verser dans un moule huilé de 5″ x 8″. Badigeonner le dessus avec de l'huile ou du beurre fondu. Couvrir et laisser lever encore une fois au double de son volume.

6. Faire cuire de 45 à 50 minutes dans un four à 375°F. ou jusqu'à ce que le tout soit bien doré. Démouler aussitôt cuit et laisser refroidir sur un gril à gâteau.

PAIN DE BLÉ ENTIER

½ tasse d'eau chaude

1 c. à thé de sucre

¼ c. à thé de gingembre

2 enveloppes de levure sèche active

1 tasse d'eau chaude

5 c. à soupe de mélasse ou de miel

2 tasses de farine de blé entier

½ tasse de poudre de lait écrémé

¾ tasse d'eau chaude

1½ c. à thé de sel

3 c. à soupe de beurre fondu

4 tasses de farine de blé entier

1. Mettre dans un bol l'eau chaude, le sucre et le gingembre en brassant pour faire fondre le sucre. Ajouter la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes.

2. Dans un grand bol, mélanger la tasse d'eau chaude et la mélasse ou le miel, ajouter les 2 tasses de farine de blé entier et la poudre de lait, non diluée. Bien mélanger et ajouter le liquide contenant la levure. Mélanger, couvrir et laisser reposer dans un endroit chaud, jusqu'à ce que le mélange soit léger et spongieux. Ajouter alors les ¾ de tasse d'eau chaude, le sel, le beurre et 3 tasses de farine de blé entier. Pétrir jusqu'à ce que la pâte se détache du bol.

3. Saupoudrer la planche avec un peu de la farine qui reste, y mettre la pâte, et la pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse et assez ferme. La remettre dans le bol, couvrir et laisser lever dans un endroit chaud, jusqu'au double de son volume. Faire dégonfler. Remettre la pâte sur la planche, pétrir, couper en deux et donner à chaque boule la forme d'un pain.

4. Mettre dans des moules à pain graissés et badigeonner le dessus des pains de beurre fondu. Laisser lever jusqu'à ce que les moules soient bien remplis. Chauffer le four à 350°F., y mettre les pains et faire cuire de 45 à 55 minutes. Démouler aussitôt cuits.

Pain de blé entier

PAIN DE SEIGLE SUÉDOIS

1½ tasse d'eau tiède

2 enveloppes de levure sèche active

¼ tasse de mélasse

⅓ tasse de sucre

1 c. à soupe de sel

Zeste de 1 ou 2 oranges râpé fin

2 c. à soupe de graisse végétale, ramollie

2½ tasses de farine de seigle, tamisée

2½ à 3 tasses de farine tout-usage, tamisée

1. Dans un bol, faire dissoudre la levure dans l'eau tiède. Y brasser la mélasse, le sucre, le sel et le zeste d'orange râpé. Ajouter la graisse végétale et la moitié de la farine ; mélanger avec une cuillère. Ajouter le reste de la farine ; mélanger avec les mains.

2. Mettre sur une planche légèrement enfarinée. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et élastique. Mettre la pâte dans un bol graissé ; la retourner pour amener le côté graissé sur le dessus. Couvrir avec un linge humide. Laisser lever dans un endroit chaud (85°F.) jusqu'au double du volume pendant environ 2 heures.

3. Faire dégonfler ; pétrir ; laisser lever de nouveau jusqu'au double du volume pendant environ 45 minutes. Faire dégonfler et diviser la pâte en deux. Former 2 pains ronds. Placer sur une plaque à biscuits graissés. Couvrir avec un linge humide et laisser lever jusqu'au double de leur volume pendant environ 1 heure.

4. Chauffer le four à 375°F. Faire cuire pendant environ 35 minutes. Badigeonner le dessus avec de la graisse végétale et laisser refroidir sur un gril à gâteau.

PAIN NOIR ALLEMAND

1½ tasse d'eau tiède
3 enveloppes de levure sèche active
½ tasse de mélasse
4 c. à thé de sel
1 à 3 c. à soupe de graines de carvi
2 c. à soupe de graisse végétale, ramollie
2 tasses de farine de seigle, brute, non tamisée ou 2¾ tasses de farine de seigle, tamisée
3½ à 4 tasses de farine tout-usage, tamisée

1. Dans un bol, faire dissoudre la levure dans l'eau tiède. Y brasser la mélasse, le sel et les graines de carvi. Ajouter la graisse végétale et la moitié de la farine ; mélanger avec une cuillère. Ajouter le reste de la farine, mélanger avec les mains.

2. Mettre sur une planche légèrement enfarinée. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Mettre la pâte dans un bol graissé ; la retourner pour amener le côté graissé sur le dessus. Couvrir avec un linge humide. Laisser lever dans un endroit chaud (85°F.) jusqu'au double du volume pendant environ 2 heures.

3. Faire dégonfler ; diviser la pâte en deux parties. Former la pâte en boules lisses. Placer aux deux extrémités d'une plaque à biscuits saupoudrée de farine de maïs. Couvrir avec un linge humide et laisser lever jusqu'à l'obtention d'une pâte légère pendant 30 à 45 minutes environ. Badigeonner légèrement le dessus des pains avec de l'eau froide.

4. Chauffer le four à 450°F. Faire cuire pendant 10 minutes. Réduire la chaleur à 350°F. et faire cuire environ 30 minutes de plus.

PAIN DE RÉGIME AUX RAISINS

1 tasse de lait
1 tasse d'eau froide
1 enveloppe de levure sèche active
1 c. à soupe de sucre
¼ c. à thé de gingembre
2¼ tasses de farine tout-usage
2 c. à soupe de mélasse
2 c. à thé de sel
2 c. à soupe de saindoux
2 c. à soupe de germes de blé
2¼ tasses de farine de son ou de blé entier
1 tasse de farine tout-usage
½ tasse de raisins secs

1. Porter le lait à ébullition et y ajouter l'eau froide. Retirer du feu.

2. Mesurer ¼ de tasse de lait dans un bol, y dissoudre la c. à soupe de sucre et le gingembre. Verser la levure sur le liquide, ne pas brasser, laisser reposer pendant 10 minutes.

3. Au reste du lait, ajouter la mélasse, le sel et le saindoux. Brasser pendant quelques minutes. Bien brasser le liquide contenant la levure et l'ajouter au mélange du lait. Tamiser les 2¼ tasses de farine sur le tout ainsi que les germes de blé et la farine de son ou de blé entier. Battre fortement, pendant environ 3 minutes. (On peut le faire au malaxeur électrique à vitesse moyenne.)

4. Ajouter la tasse de farine tout-usage ou juste ce qu'il en faut pour pétrir la pâte, sans qu'elle colle aux doigts. Incorporer les raisins. Couvrir et laisser lever au double de son volume.

5. Faire dégonfler la pâte. Former en pain. Mettre dans le moule graissé. Laisser lever encore une fois. Faire cuire pendant 15 minutes dans un four à 400°F. Réduire la chaleur à 375°F. et faire cuire de 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du pain soit bien doré.



PAIN AU LARD ET AUX OIGNONS

½ tasse d'eau chaude
1 c. à thé de sucre
¼ c. à thé de gingembre
2 enveloppes de levure sèche active
2 tasses d'eau chaude
4 c. à soupe de sucre
2 tasses de farine tout-usage
¾ tasse de lait en poudre (non dilué)
1 tasse de cubes de lard salé
3 c. à soupe d'oignons déshydratés
1 c. à thé de sel
4 c. à soupe de gras de lard, fondu
4 tasses de farine

1. Faire fondre les cubes de lard salé à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Egoutter sur un papier brun. Mesurer 4 c. à soupe de gras, réserver pour le pain.

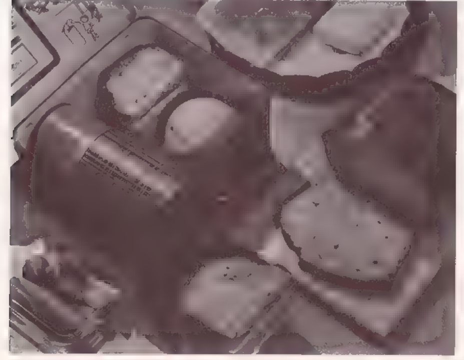
2. Mélanger les 4 premiers ingrédients dans un bol et laisser reposer pendant 10 minutes.

3. Mettre dans un grand bol les 2 tasses d'eau chaude, le sucre, les 2 tasses de farine, le lait en poudre. Bien mélanger et ajouter la levure, bien brasser. Ajouter les oignons, les lardons, le sel, le gras de lard et 3 tasses de farine. Brasser le tout jusqu'à ce que la pâte se détache du bol.

4. Enfariner la table avec la tasse de farine qui reste, mettre la pâte sur la table et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit lisse et non collante. Remettre dans le bol, couvrir et laisser lever jusqu'au double de son volume. Faire dégonfler.

5. Remettre la pâte sur la table, pétrir pendant quelques minutes. Diviser en quatre portions. Former en pain. Mettre dans les moules. Laisser lever à nouveau jusqu'au double de leur volume.

6. Battre 1 œuf avec 2 c. à soupe d'eau. Badigeonner la surface des pains avec ce mélange au moment de les mettre au four. Faire cuire dans un four à 350°F. pendant 20 minutes, réduire la chaleur à 325°F. et faire cuire pendant 25 minutes. Badigeonner une seconde fois avec le mélange des œufs 5 minutes avant la fin de la cuisson. Démouler aussitôt cuits.



Pain au lard et aux oignons

PÂTE DE BASE POUR PETITS PAINS

- **1 tasse d'eau tiède**
- **2 c. à thé de sucre**
- **¼ c. à thé de gingembre**
- **2 enveloppes de levure sèche active**
- **¾ tasse de lait**
- **3 c. à soupe de sucre**
- **2¼ c. à thé de sel**
- **4½ c. à soupe de graisse végétale**
- **3½ tasses de farine tout-usage, tamisée**

1. Placer l'eau tiède dans un bol. Ajouter les 2 c. à thé de sucre et le gingembre et brasser pour faire dissoudre. Ajouter la levure et laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

2. Faire chauffer le lait. Retirer du feu, y brasser les 3 c. à soupe de sucre, le sel et la graisse végétale. Bien brasser pour dissoudre. Laisser tiédir.

3. Combiner le mélange de levure et le mélange de lait. Incorporer la moitié de la farine. Battre avec une cuillère de bois jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Ajouter le reste de la farine et mélanger jusqu'à ce que la pâte forme une boule irrégulière et s'enlève facilement des côtés du bol. Mettre la pâte sur une planche légèrement enfarinée. Pétrir jusqu'à ap-

parence lisse et élastique et jusqu'à ce que la pâte ne colle pas aux mains ou à la planche. Cette opération prendra environ 5 minutes.

4. Placer la pâte dans un bol légèrement graissé, la replier dans le bol afin de l'enrober de graisse. Recouvrir avec un linge. Laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, jusqu'au double de son volume, pendant environ 1 heure.

5. Faire dégonfler, ramener les côtés au centre et former une boule molle. Découper de la façon désirée, et faire cuire dans un four à 400°F., pendant 15 à 20 minutes environ.



Petits pains variés

PETITS PAINS AU BEURRE, EN ÉVENTAIL

1. Suivre la recette précédente de **Pâte de base pour Petits Pains.** Une fois la pâte dégonflée, après une première levée, en former une boule molle, puis la diviser en trois parties égales. Abaisser chaque partie en une forme oblongue de 11 x 9 pouces. Badigeonner chaque partie de beurre fondu.

2. Couper en sept bandes égales (d'environ 1½ pouce de largeur). Empiler ces lanières les unes sur les autres, le côté beurré sur le dessus. Couper la pile des lanières en six morceaux égaux (d'environ 1½ pouce de longueur). Les placer, le côté coupé sur le dessus, dans des moules à muffins graissés de 2¾ x 1¼ pouces. Ouvrir légèrement les tranches sur le dessus. Recouvrir avec un linge propre. Laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, jusqu'au double du volume.

3. Faire cuire ensuite dans un four chauffé à 400°F., pendant 20 minutes. Rendement : 18 petits pains.

PETITS PAINS DE ST-ANTOINE

1. Suivre la recette de **Pâte de base pour Petits Pains.** Lorsque la pâte a levé une fois, la faire dégonfler et façonner en une boule lisse. A l'aide d'un rouleau à pâte graissé, abaisser la pâte en un rectangle de ¼" d'épaisseur. Couper en rondelles à l'aide d'un emporte-pièce graissé.

2. Badigeonner légèrement le centre des rondelles avec du beurre fondu. Replier de façon à ce que la partie supérieure dépasse légèrement la partie inférieure. Presser les bords ensemble aux deux extrémités. Déposer les petits pains l'un près de l'autre sur une plaque à biscuits bien graissée. Recouvrir légèrement d'une serviette humide. Laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, jusqu'au double de leur volume.

3. Faire cuire au four chauffé à 425°F. pendant environ 15 minutes.

PETITS PAINS AU FROMAGE POUR FRANKFURTERS

- ½ tasse d'eau tiède
- 2 c. à thé de sucre
- 2 enveloppes de levure sèche active
- 1 tasse de lait
- ¼ tasse de sucre
- 1 c. à soupe de sel
- 4 tasses de farine tout-usage, tamisée
- 1¼ tasse de fromage fort, râpé

1. Faire dissoudre complètement 2 c. à thé de sucre dans ½ tasse d'eau tiède. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

2. Faire chauffer le lait. Ajouter le sucre et le sel, et brasser jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Laisser tiédir. Ajouter la levure au lait tiède. Ajouter 2 tasses de farine tamisée et battre jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Incorporer le fromage. Ajouter le reste de la farine pour faire une pâte lourde.

3. Mettre sur une planche légèrement enfarinée et pétrir de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. Mettre dans un bol graissé et badigeonner de graisse végétale fondue. Recouvrir et laisser lever, dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 2 heures ou jusqu'au double du volume.

4. Graisser deux plaques à biscuits de 17 x 11 pouces. Faire dégonfler la pâte et remettre sur une planche légèrement enfarinée. Diviser la pâte en deux portions et pétrir chacune d'elles en forme de boule ronde et lisse.

5. Faire un rouleau de 12 pouces de longueur avec chacune des boules. Couper en 9 parties égales. Former chacune de ces parties en une boule à dessus lisse et laisser lever, sur la planche, pendant environ 5 minutes. Rouler chaque morceau avec les paumes de la main en un cylindre effilé d'environ 5 pouces de longueur. Placer sur les plaques graissées à un pouce d'intervalle. Recouvrir et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant environ ¾ d'heure ou jusqu'au double du volume. Chauffer le four à 425°F. Faire cuire dans le four chauffé pendant 12 minutes.



PETITS PAINS AUX HERBES

- ½ tasse de lait chaud
- ¼ tasse de beurre
- 1 c. à soupe de sucre
- 1½ c. à thé de sel
- ½ tasse d'eau tiède
- 1 c. à thé de sucre
- 1 enveloppe de levure sèche active
- 1 œuf, légèrement battu
- ¼ c. à thé de sarriette
- ½ c. à thé de sel d'oignon
- ½ c. à thé de graines de céleri
- 3 tasses de farine tout-usage, tamisée

1. Mélanger dans un grand bol le lait chaud, le beurre, 1 c. à soupe de sucre et le sel. Bien mélanger et laisser tiédir.

2. Faire fondre la c. à thé de sucre dans l'eau tiède. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Puis bien brasser et ajouter au mélange de lait chaud. Incorporer l'œuf légèrement battu, la sarriette, le sel d'oignon et les graines de céleri. Lorsque le tout est bien mélangé, ajouter graduellement la farine et brasser jusqu'à ce que la pâte soit d'une belle consistance et facile à manier. Mettre sur une planche légèrement enfarinée et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et élastique, pendant environ 3 minutes. Mettre dans un bol graissé. Recouvrir d'une serviette propre et placer immédiatement au réfrigérateur pendant 2 heures ou jusqu'à ce que la pâte soit bien froide.

3. Graisser une plaque à biscuits de 17 x 11 pouces. Lorsque la pâte est bien froide, l'abaisser de ¼ de pouce d'épaisseur et découper avec un moule de 3½ pouces de diamètre. Mettre sur la plaque graissée, à 3 ou 4 pouces les uns des autres. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 1 heure ou jusqu'au double du volume. Pendant ce temps, chauffer le four à 400°F. Lorsque les petits pains ont doublé de volume, faire cuire pendant 25 minutes au four.

PETITS PAINS AUX OIGNONS VERTS

- ½ **tasse d'eau tiède**
- 1 **c. à thé de sucre**
- 1 **enveloppe de levure sèche active**
- 5 **c. à soupe de beurre**
- 2 **c. à soupe de sucre**
- 1 **c. à thé de sel**
- 1 **œuf, bien battu**
- ½ **tasse d'eau tiède**
- 4 **tasses de farine tout-usage, tamisée**

1. Dans ½ tasse d'eau tiède faire dissoudre complètement la c. à thé de sucre. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

2. Mettre le beurre en crème. Ajouter graduellement les 2 c. à soupe de sucre et le sel et continuer à battre jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Ajouter l'œuf et battre à nouveau jusqu'à consistance lisse. Ajouter la levure puis l'eau tiède et bien mélanger. Incorporer la farine. Lorsque la pâte est assez ferme pour être facile à manier, la mettre sur une planche enfarinée et pétrir pendant environ 5 minutes. La mettre dans un bol graissé. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant environ 1½ heure ou jusqu'au double du volume.

3. Faire dégonfler la pâte et ramener les côtés vers le centre. Remettre sur une planche enfarinée et pétrir pendant environ 3 minutes. Puis abaisser la pâte à ¼ de pouce d'épaisseur. A l'aide d'un moule à biscuits de 3 pouces de diamètre, découper la pâte en cercles. Etendre 1 cuillerée à thé de garniture aux oignons verts au milieu de chaque cercle. Mouiller une moitié du cercle avec de l'eau. Replier sur l'autre moitié et presser les bords pour bien refermer. Mettre sur des plaques à biscuits graissées. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant environ 30 minutes ou jusqu'au double du volume.

4. Chauffer le four à 400°F. Lorsque les petits pains ont doublé de volume, faire cuire pendant 15 minutes au four.



LA GARNITURE AUX OIGNONS VERTS

- ½ **tasse de beurre**
- 2 **tasses d'oignons verts, finement hachés**
- ¼ **c. à thé de sel**
- ⅛ **c. à thé de poivre**

Faire fondre le beurre dans un poêlon. Ajouter les oignons hachés, et faire sauter pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient tendres, mais non brunis. Ajouter le sel et le poivre. Laisser tiédir avant d'utiliser dans les petits pains.

PETITS PAINS CROÛTÉS

- 1 **tasse d'eau bouillante**
- 1 **c. à soupe de sucre**
- 1 **c. à thé de sel**
- ½ **tasse d'eau tiède**
- 2 **c. à thé de sucre**
- 2 **enveloppes de levure sèche active**
- 5 **tasses de farine tout-usage, tamisée**
- 2 **blancs d'œufs, battus en neige**
- 2 **c. à soupe de beurre**

1. Mélanger l'eau bouillante, le beurre, la c. à soupe de sucre et le sel. Bien brasser et laisser tiédir.

2. Pendant ce temps, dans ½ tasse d'eau tiède faire dissoudre complètement les 2 c. à thé de sucre. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser. Ajouter la levure au mélange tiédi, et bien mélanger le tout.

3. Incorporer 1 tasse de la farine et brasser jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Incorporer les blancs d'œufs battus en neige ferme. Ajouter les 4 tasses de farine tamisée qui restent et bien mélanger. Lorsque la pâte est assez ferme pour être facile à manier, la mettre sur une planche légèrement enfarinée et la pétrir pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que la pâte soit de consistance lisse et élastique. Mettre dans un bol graissé. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 1 heure ou jusqu'au double du volume.

4. Graisser deux plaques à biscuits de 17 x 11 pouces. Faire dégonfler la pâte et ramener les côtés vers le centre. Remettre sur une planche enfarinée et pétrir pendant 2 minutes. Diviser la pâte en deux. Pétrir chaque portion en une boule et recouvrir d'une serviette propre. Laisser reposer pendant 10 minutes. Rouler chaque portion en un cylindre de 27 pouces de long et couper chaque rouleau en 9 morceaux égaux. Presser les deux bouts de chaque morceau et étirer quelque peu pour en faire un petit pain allongé. Placer les petits pains sur les plaques à biscuits graissées. A l'aide de ciseaux, faire deux incisions en diagonale sur le dessus de chaque petit pain. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, de 15 à 20 minutes ou jusqu'au double du volume.

5. Chauffer le four à 450°F. Faire cuire les pains au four pendant 20 minutes.

Note : Pour obtenir des petits pains très croustillants, placer une grande lèchefrite d'eau légèrement salée dans le fond du four pendant la durée de la cuisson.

PETITS PAINS « FRIGO » FACILES À FAIRE

2¾ tasses de farine tout-usage

3 c. à soupe de sucre

1 c. à thé de sel

1 tasse de lait

5 c. à soupe de beurre ramolli

½ enveloppe de levure sèche active

1 c. à soupe de sucre

¼ c. à thé de gingembre

½ tasse d'eau tiède

1 œuf, battu

1. Mesurer 1½ tasse de la farine et tamiser avec les 3 c. à soupe de sucre et le sel.

2. Faire chauffer le lait, y ajouter le beurre, et lorsque le lait est tiède et le beurre fondu, ajouter l'œuf et bien mélanger le tout.

3. Faire fondre la cuillerée à soupe de sucre et le gingembre dans l'eau tiède. Ajouter la levure et laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser et ajouter au mélange du lait, ainsi que la 1½ tasse de farine tamisée avec le sucre et le sel. Bien brasser le tout. Ce mélange doit avoir la consistance d'une soupe épaisse. Couvrir avec un linge et laisser lever au double de son volume dans un endroit chaud, ce qui prendra de 1½ à 2 heures.

4. Faire dégonfler la pâte, ajouter le reste de la farine graduellement, en battant avec une cuillère, la pâte est encore trop molle pour être pétrie, mais c'est ainsi qu'elle doit être. Couvrir et faire réfrigérer pendant 12 heures.

5. Le lendemain, abaisser la pâte (ce qui est très facile lorsqu'elle est bien froide), à 1½ pouce d'épaisseur, sur une planche enfarinée. Tailler en bandes de 2½ x ¾ de pouces, avec un couteau bien aiguisé.

6. Plonger chaque bande dans ¼ tasse de beurre fondu. Placer sur une plaque à biscuits, non graissée, et laisser lever au double de leur volume. Faire cuire dans un four à 400°F. de 8 à 10 minutes.

7. Ces petits pains sont délicieux servis chauds à la sortie du four, ou refroidis, séparés en deux et utilisés pour faire de petits sandwiches.

PETITS PAINS DE LA SEMAINE SAINTE

2 enveloppes de levure granulée

1 c. à soupe de sucre

¼ c. à thé de gingembre

½ tasse d'eau tiède

1 tasse de lait chaud

½ tasse de beurre

½ tasse de sucre

3 œufs, légèrement battus

¾ tasse de raisins de Corinthe

½ c. à thé de sel

1 c. à thé de vanille

1 c. à thé de cannelle

5 tasses de farine tout-usage

1. Faire dissoudre la cuillerée à soupe de sucre et le gingembre dans l'eau tiède, ajouter la levure et laisser reposer pendant 10 minutes.

2. Mélanger dans un grand bol le lait chaud, le beurre, le sucre, les œufs, les raisins de Corinthe, le sel, la vanille et la cannelle. Bien brasser la levure et ajouter aux autres ingrédients. Bien mélanger le tout. Incorporer graduellement la farine en

brassant fortement, ensuite pétrir pendant 5 minutes sur une table enfarinée. Placer la pâte dans un bol, couvrir et laisser lever dans un endroit chaud, pendant à peu près 2 heures ou jusqu'au double de son volume.

3. Faire dégonfler la pâte et laisser lever pendant une autre demi-heure. Dégonfler et couper la pâte en 20 ou 30 morceaux et former chacun en boule. Placer sur une plaque à biscuits beurrée, pas trop près les uns des autres. Couvrir et laisser lever encore une fois au double de leur volume. Faire cuire dans un four à 350°F. jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, de 20 à 30 minutes. Garnir avec une croix de sucre à glacer délayé avec de la crème ou faire une croix de pâte avec les restes et placer sur chaque petit pain avant de les faire lever.

Petits pains de fantaisie

GRISSINI ITALIENS

1 c. à thé de sucre

½ tasse d'eau tiède

1 enveloppe de levure sèche active

1 tasse de lait, chaud

2 c. à soupe de sucre

2 c. à soupe de sel

2 c. à soupe de graisse végétale

½ tasse d'eau tiède

1 tasse de farine tout-usage, tamisée

4¼ tasses de farine tout-usage, tamisée

1 œuf battu

Graines de pavot

1. Faire dissoudre la c. à thé de sucre dans la ½ tasse d'eau tiède. Y saupoudrer la levure et laisser tremper dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 10 minutes. Puis bien mélanger.

2. Chauffer le lait et le verser dans un grand bol. Ajouter le sucre, le sel, la graisse et la deuxième ½ tasse d'eau tiède. Laisser tiédir. Ajouter la tasse de farine et le mélange de levure. Incorporer les 4¼ tasses de farine. Placer sur une planche enfarinée et laisser reposer pendant 10 minutes. Ensuite, pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et élastique. Mettre la pâte dans un bol graissé, recouvrir légèrement d'une serviette propre. Laisser reposer dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 2 heures, ou jusqu'au double de son volume.

3. Faire dégonfler la pâte et l'abaisser à ½ pouce d'épaisseur. Couper des bandes de ½ pouce de largeur et de 4 ou 5 pouces de longueur. Former chaque bande en rouleau mince. Badigeonner avec l'œuf battu. Saupoudrer de graines de pavot ou laisser tel quel. (On peut aussi saupoudrer la moitié des petits pains et laisser l'autre moitié telle quelle). Recouvrir légèrement d'une serviette et laisser lever dans un en-

droit chaud, sans courant d'air, pendant 1 heure, ou jusqu'au double de leur volume. Faire cuire dans un four à 425°F. pendant 15 minutes.



TRICORNES

- ½ tasse d'eau tiède
- 1 c. à thé de sucre
- ¼ c. à thé de gingembre
- 1 enveloppe de levure sèche active
- ¾ tasse de lait
- ½ tasse de beurre
- ½ tasse de sucre
- ½ c. à thé de sel
- 2 œufs, légèrement battus
- 4½ tasses de farine tout-usage
- 2 tasses de pruneaux cuits, dénoyautés et hachés
- Zeste d'un citron râpé
- 1 c. à soupe de jus de citron
- ½ tasse de sucre
- ½ tasse de noix de Grenoble, hachées
- 2 jaunes d'œufs
- [illegible] c. à soupe d'eau froide

1. Faire dissoudre la cuillerée à thé de sucre et le gingembre dans l'eau tiède. Saupoudrer l'eau avec la levure et laisser reposer pendant 10 minutes, puis bien brasser.

2. Porter le lait à ébullition. Y ajouter le beurre, la ½ tasse de sucre et le sel. Brasser pour bien mélanger et laisser tiédir le mélange. Ajouter la levure et les œufs battus.

3. Ajouter ensuite 2 tasses de la farine et battre jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Ajouter le reste de la farine. Mettre la pâte sur une planche légèrement enfarinée et pétrir pendant 3 ou 4 minutes. Placer la pâte dans un bol bien graissé et badigeonner de graisse végétale fondue. Couvrir et laisser lever à la chaleur, à l'abri des courants d'air, de 2 à 3 heures, ou jusqu'au double du volume.

4. Graisser deux plaques à biscuits de 17 x 11 pouces. Pour faire la garniture, bien mélanger les pruneaux cuits, dénoyautés et hachés, le zeste et le jus de citron, la ½ tasse de sucre et les noix.

5. Faire dégonfler la pâte et la déposer sur une planche légèrement enfarinée. Pétrir jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique, puis l'abaisser au rouleau à ⅛ de pouce d'épaisseur. Découper la pâte en 42 rondelles de 4 pouces de diamètre. Au milieu de chaque rondelle mettre de ½ à 1 cuillerée à thé de la garniture aux pruneaux. Former un triangle avec chaque rondelle de pâte, en ramenant trois côtés par-dessus la garniture et en pinçant les bords. Placer les triangles à intervalles de 2 pouces sur les plaques à biscuits graissées. Couvrir et laisser lever à la chaleur, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure ou jusqu'au double du volume.

6. Chauffer le four à 350°F. Battre les jaunes d'œufs avec l'eau froide, utiliser pour badigeonner les triangles. Faire cuire à 350°F. de 20 à 25 minutes.



PETITS PAINS AUX NOIX

- ½ tasse d'eau tiède
- ½ c. à thé de sucre
- ¼ c. à thé de gingembre
- 2 enveloppes de levure sèche active
- ¾ tasse de crème sure ou de lait de beurre
- ½ tasse de sucre
- 1½ c. à thé de sel
- 6 c. à soupe de graisse végétale
- 3 œufs, bien battus
- 4 tasses de farine tout-usage
- ½ tasse de noix, hachées
- ½ tasse d'écorces mélangées ou cerises confites
- 2 c. à thé d'essence d'amande ou de rhum
- ¼ tasse de noix de Grenoble, hachées
- ¼ tasse de sucre



Galettes Nouvelle-Ecosse

1. Brasser le sucre (½ c. à thé seulement) et le gingembre dans l'eau tiède, jusqu'à ce qu'ils soient bien fondus. Ajouter la levure sèche active. Laisser reposer pendant 10 minutes.

2. Faire chauffer la crème sure ou le lait de beurre, sans laisser bouillir ; y brasser la ½ tasse de sucre, le sel, la graisse végétale. Laisser refroidir jusqu'à ce que le mélange soit tiède et y brasser le mélange de la levure.

3. Ajouter les œufs, la farine, les noix, les fruits confits et l'essence. Brasser fortement jusqu'à mélange parfait et léger pendant à peu près 5 minutes.

4. Verser la pâte dans des moules à muffins bien graissés, en ne les remplissant qu'à moitié. Recouvrir et laisser lever dans un endroit chaud jusqu'au double de leur volume pendant à peu près une heure.

5. Saupoudrer le dessus des petits pains avec les noix hachées et le sucre mélangés. Faire cuire dans un four à 400°F. pendant 25 minutes. Retirer des moules aussitôt cuits.



GALETTES AU FROMAGE

½ tasse d'eau tiède

2 c. à thé de sucre

2 enveloppes de levure sèche active

½ tasse de beurre ou graisse végétale

2 œufs

1 tasse de fromage Cheddar fort, râpé

1½ c. à thé de moutarde sèche

1½ à 2 t. de farine tout-usage, tamisée

1 blanc d'œuf, légèrement battu

Sel

1. Graisser 2 plaques à biscuits de 17 x 11 pouces.

2. Faire dissoudre le sucre dans l'eau tiède. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien mélanger.

3. Mettre en crème le beurre ou la graisse végétale. Ajouter les œufs non battus un par un, en battant bien à chaque addition. Ajouter le fromage râpé et battre jusqu'à parfait mélange. Ajouter la levure au mélange du fromage, puis ajouter graduellement la moutarde sèche et la farine qui ont été tamisées ensemble. Battre. Laisser tomber par cuillerées sur les plaques graissées, à intervalles de 2 pouces.

4. Couvrir et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant environ 1 heure ou jusqu'à consistance légère et spongieuse. Pendant ce temps, faire chauffer le four à 375°F. Avant de faire cuire, badigeonner les galettes avec un blanc d'œuf battu et saupoudrer de sel. Faire cuire dans le four à 375°F. pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

GALETTES NOUVELLE-ÉCOSSE

1 tasse de lait

1 tasse d'eau froide

1 enveloppe de levure sèche active

1 c. à soupe de sucre

¼ c. à thé de gingembre

2¼ tasses de farine tout-usage

2 c. à soupe de sucre

2 c. à thé de sel

2 c. à soupe de saindoux ou de graisse végétale

2 à 3 tasses de farine tout-usage

1. Porter le lait à ébullition. Retirer du feu et y ajouter l'eau froide.

2. Mesurer ¼ de tasse du lait dans un bol, y dissoudre la c. à soupe de sucre et le gingembre. Verser la levure sur le liquide, ne pas brasser, laisser reposer pendant 10 minutes.

3. Au reste du lait, ajouter les 2 c. à soupe de sucre, la graisse et le sel. Brasser pendant quelques minutes. Bien brasser la levure et l'ajouter au mélange du lait. Tamiser les 2¼ tasses de farine sur le tout. Battre fortement, pendant environ 3 minutes. (On peut faire cette opération au malaxeur électrique, à vitesse moyenne.)

4. Ajouter les 2 à 3 tasses de farine ou juste assez pour pouvoir pétrir le pain. Pétrir jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux mains. Couvrir et laisser lever au double de son volume.

5. Faire dégonfler la pâte. Diviser en deux moules. Faire un rouleau de 2 pouces de diamètre avec chaque boule, en la roulant sur la table avec les mains.

6. Couper chaque rouleau en tranches de 1 pouce d'épaisseur, placer les rondelles sur une plaque à biscuits, graissée. Couvrir et laisser lever au double de leur volume. Faire cuire de 15 à 20 minutes dans un four à 400°F. Ces galettes ne sont jamais très dorées. Couper en deux, beurrer et servir chaudes avec des confitures.

LES BRIOCHES

1 c. à soupe de sucre

¼ c. à thé de gingembre

¼ tasse d'eau chaude

1 enveloppe de levure sèche active

½ tasse de beurre, non salé

⅓ tasse de sucre

1 c. à thé de sel

½ tasse de lait chaud

3½ tasses de farine tout-usage tamisée

3 œufs

1. Faire fondre la c. à soupe de sucre et le gingembre dans le ¼ de tasse d'eau chaude, y ajouter la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes.

2. Dans le grand bol de votre malaxeur, battre le beurre à grande vitesse, y ajouter graduellement le sucre et le sel. Lorsque bien crémeux, réduire la vitesse et ajouter graduellement le lait chaud, et 1½ tasse de farine tout-usage, ensuite les œufs, un par un, en battant bien à chaque addition.

3. Pétrir avec les mains ou une cuillère en bois, tout en ajoutant 2 autres tasses de farine. Travailler la pâte pendant 5 minutes. Couvrir et laisser lever au double de son volume dans un endroit chaud, pendant à peu près 2 heures.

4. Faire dégonfler avec la cuillère en bois. Bien couvrir le plat et réfrigérer pendant au moins 12 heures.

Le lendemain :

Les opérations qui suivent doivent se faire rapidement pendant que la pâte est bien froide.

Pétrir fortement la pâte froide placée sur une planche enfarinée et diviser en 4 morceaux. Diviser 3 des portions en 4 boules chacune, ce qui donnera 12 boules.

Diviser la section qui reste en 12 morceaux. Placer chaque grosse boule dans un moule beurré, de 3½ pouces, rond ou dans un moule à brioches. Faire un trou au milieu de la grosse boule, avec le bout des doigts. Mouiller avec un peu d'eau et y placer une des petites boules.

Laisser lever au double du volume pendant à peu près 1 heure. Battre 1 blanc d'œuf avec 2 c. à thé de sucre. Badigeonner le dessus de chaque brioche avec ce mélange et faire cuire dans un four à 375°F., de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Démouler aussitôt cuites. Refroidir sur un gril à gâteau.

BRIOCHES AUX NOIX PACANES

La pâte :

- 1 tasse de lait chaud
- ⅓ tasse de sucre
- 1½ c. à thé de sel
- ½ tasse d'eau tiède
- 2 c. à thé de sucre
- ¼ c. à thé de gingembre
- 2 enveloppes de levure sèche active
- 2 œufs, non battus
- 5 tasses de farine tout-usage, tamisée
- ½ tasse de beurre fondu

La garniture :

- 2 c. à soupe de beurre mou
- ½ tasse de cassonade, bien tassée
- ¼ c. à thé de cannelle
- ¼ à ½ tasse de noix pacanes, grossièrement hachées

La glace :

- ¼ tasse de beurre fondu
- ¼ tasse de sirop de maïs
- ¼ tasse de cassonade bien tassée
- ¼ tasse de noix pacanes entières

1. Faire chauffer le lait et verser dans un bol. Ajouter le ⅓ de tasse de sucre et le sel. Bien brasser et laisser tiédir.



Comment beurrer la pâte, la saupoudrer de cassonade



Comment rouler la pâte



Comment placer les roulades dans les moules



Comment les faire lever



Comment les faire refroidir

2. Dans l'eau tiède, dissoudre les 2 c. à thé de sucre. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

3. Ajouter la levure au lait et bien mélanger. Ajouter les œufs, un par un, en brassant bien à chaque addition. Incorporer 2 tasses de la farine et le beurre fondu. Bien battre et ajouter ce qui reste de la farine, moins 2 c. à soupe. Bien mélanger.

4. Saupoudrer une planche avec les 2 c. à soupe de farine qui restent. Placer la pâte sur la planche et recouvrir d'une serviette propre. Laisser reposer pendant 10 minutes. Mettre dans un bol graissé et recouvrir à nouveau. Laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 1 heure ou jusqu'au double du volume.

5. Faire dégonfler la pâte. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever de nouveau, dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant environ 45 minutes ou jusqu'au double du volume. Faire dégonfler et renverser sur la planche enfarinée. Diviser en deux parties égales. Abaisser chaque partie en un rectangle de 10 x 15 pouces. Tartiner chacun du beurre de garniture. Mélanger la ½ tasse de cassonade et la cannelle, puis en saupoudrer le beurre. Recouvrir avec les noix pacanes, grossièrement hachées. Rouler la pâte comme un gâteau roulé, dans le sens de la longueur. Fermer les bouts en pressant. Couper en 15 tranches.

6. Graisser deux moules à gâteaux de 7 x 11 x 1¼ pouces. Verser le beurre fondu de la glace dans les moules graissés. Mélanger le sirop de maïs et la cassonade qui reste. Répartir dans les moules. Parsemer avec les noix pacanes entières. Placer les roulades de pâtes sur les noix pacanes et le sirop. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant environ 45 minutes ou jusqu'au double du volume.

7. Chauffer le four à 350°F. Faire cuire les brioches dans le four pendant 30 minutes. En sortant du four, renverser le moule sur un gril à gâteaux, ne pas le soulever pendant environ 2 minutes pour permettre au « sirop » de tomber sur les brioches. Soulever le moule et laisser refroidir sur le gril. Cette recette donne à peu près 30 brioches aux pacanes.

On se fâche bien de manger pain [blanc.

Dictons et proverbes français



Brioches en couronne à la cassonade et aux noix

endroit chaud, sans courant d'air, pendant 2 heures ou jusqu'au double du volume.

4. Faire bouillir les raisins (dans assez d'eau pour les couvrir) jusqu'à ce qu'ils soient mous. Egoutter et laisser tiédir. Ajouter à la pâte les 3¾ tasses de farine qui restent, et les raisins tièdes égouttés. Brasser jusqu'à mélange parfait. Lorsque la pâte est assez ferme pour être facile à manier, la mettre sur une planche enfarinée et pétrir jusqu'à consistance lisse et élastique (pendant environ 5 minutes). Si nécessaire, on peut employer environ ¼ tasse de plus de farine pour pétrir. Placer la pâte dans un bol graissé et recouvrir légèrement d'une serviette propre. Laisser lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure ou jusqu'au double du volume. Graisser deux plaques à biscuits de 17 x 11 pouces.

5. Dégonfler la pâte et la remettre sur une planche enfarinée, pétrir en une boule. Recouvrir la pâte et laisser reposer pendant 10 minutes.

6. Pendant ce temps, chauffer le four à 450°F. Abaisser la pâte à environ ½ pouce d'épaisseur. A l'aide d'un emporte-pièce, couper en rondelles d'environ 2½ pouces de diamètre. Placer les brioches sur les plaques à biscuits graissées. Badigeonner le dessus des brioches avec du lait. A l'aide de ciseaux, pratiquer une incision en forme de croix sur chaque brioche. Couvrir et laisser reposer pendant 15 minutes dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air.

BRIOCHES DU VENDREDI-SAINT

- 2 pommes de terre moyennes
- 1 tasse de lait chaud
- ¾ tasse de graisse végétale
- 1 c. à thé de sucre
- ½ tasse d'eau de cuisson des pommes de terre tiède
- 1 enveloppe de levure sèche active
- 5¾ tasses de farine tout-usage, tamisée
- 2 œufs, bien battus
- ½ tasse de sucre
- 2 c. à thé de sel
- 1 c. à soupe de cannelle
- 1½ tasse de raisins secs sans pépins

1. Peler les pommes de terre. Faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egoutter, mettre en purée et laisser tiédir. Mesurer 1 tasse de pommes de terre pilées.

2. Faire chauffer le lait, y ajouter la graisse végétale et brasser jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Laisser tiédir.

3. Faire dissoudre la c. à thé de sucre dans l'eau tiède. Saupoudrer l'eau avec la levure et laisser reposer pendant 10 minutes. Puis bien brasser. Au mélange tiède de lait et graisse végétale, ajouter les pommes de terre pilées tièdes, et incorporer 2 tasses de la farine, les œufs battus, ½ tasse de sucre granulé, le sel, la cannelle et le mélange de levure. Battre avec une cuillère de bois jusqu'à mélange parfait. Laisser lever la pâte dans un

7. Faire cuire au four pendant 15 minutes. Au sortir du four, badigeonner légèrement le dessus avec la glace. Une fois les brioches parfaitement refroidies, appliquer encore de la glace en forme de croix.

La glace :

2 c. à soupe de lait

1 tasse de sucre à glacer

½ c. à thé de vanille

Bien mélanger le tout.

BRIOCHES À LA CASSONADE

2 tasses de lait
½ tasse d'eau tiède
1 c. à thé de sucre
1 enveloppe de levure sèche active
½ tasse de beurre
1 tasse de sucre
1 œuf, séparé
5½ tasses de farine tout-usage
3 c. à soupe de beurre fondu
1 tasse de cassonade, bien tassée

1. Faire chauffer le lait et le laisser tiédir. Dissoudre complètement la cuillerée à thé de sucre dans l'eau tiède. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes.

2. Pendant ce temps, mettre le beurre en crème. Ajouter graduellement la tasse de sucre et le jaune d'œuf. Continuer à battre jusqu'à l'obtention d'un mélange léger et mousseux. Lorsque la levure a reposé pendant 10 minutes, la brasser et y incorporer le lait tiède puis ajouter au mélange en crème en alternant avec la farine tamisée.

3. Battre avec une cuillère de bois. (Cette pâte ne requiert pas de pétrissage.) Battre le blanc d'œuf en neige ferme et incorporer à la pâte. Recouvrir le bol d'une serviette propre et placer au réfrigérateur pour laisser lever jusqu'au lendemain.

4. Le lendemain, graisser deux plaques à biscuits de 17 x 11 pouces. Faire dégonfler la pâte et la mettre sur une planche bien enfarinée. Abaisser à ⅓ de pouce d'épaisseur. Un quart de tasse de farine tout-usage tamisée peut être utilisé sur la planche et le rouleau à pâte. La pâte peut paraître molle, mais le fait de la laisser refroidir au réfrigérateur la rend facile à abaisser.

5. Couper la pâte en brioches plates à l'aide d'un emporte-pièces de 2¾ pouces de diamètre. Placer sur les plaques préparées à ¼ de pouce de distance. Badigeonner de beurre fondu et saupoudrer généreusement de cassonade. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 30 minutes ou jusqu'au double du volume.

6. Chauffer le four à 400°F. Lorsque les brioches ont levé, faire cuire au four, de 20 à 25 minutes.

BRIOCHES AU SIROP D'ÉRABLE

2 pommes de terre moyennes

1 c. à thé de sucre

½ tasse d'eau tiède

1 enveloppe de levure sèche active

1 tasse de lait

¾ tasse de graisse végétale

1 tasse de farine tout-usage

2 œufs, bien battus

½ tasse de sucre

2 c. à thé de sel

1 c. à soupe de cannelle

1½ tasse de raisins secs

3¾ tasses de farine tout-usage

1 c. à soupe de sucre

½ tasse de sirop d'érable

1. Peler les pommes de terre. Les recouvrir d'eau et les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egoutter et piler. Ceci devrait donner 1 tasse de pommes de terre pilées.

2. Faire dissoudre la c. à thé de sucre dans l'eau tiède. Y saupoudrer la levure et laisser tremper pendant 10 minutes. Bien mélanger.

3. Faire chauffer le lait. Ajouter la graisse et brasser jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Ajouter les pommes de terre pilées, puis, en brassant, 1 tasse de farine, les œufs battus, la ½ tasse de sucre, le sel, la cannelle et le mélange de la levure. Bien battre. Laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 2 heures ou jusqu'au double du volume.

4. Recouvrir les raisins d'eau et laisser bouillir pour les ramollir. Egoutter. Les ajouter à la pâte. Incorporer graduellement dans la pâte 3¾ tasses de farine. Pétrir pour obtenir une pâte lisse et élastique. On peut ajou-



Brioches au sirop d'érable

ter pour le pétrissage ¼ de tasse de farine tout-usage, tamisée, en plus de la quantité de farine mentionnée plus haut. Recouvrir d'un linge propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 1 heure.



On ne saurait manier du beurre
Qu'on ne s'en graisse les doigts.
Dicions et proverbes français

5. Abaisser la pâte à ½ pouce d'épaisseur et découper avec un emporte-pièce de 1½ pouce. Placer les brioches sur une plaque à biscuits graissée. Mettre dans un endroit chaud, sans courant d'air, et laisser lever encore une fois pendant 15 minutes.

6. Faire cuire dans un four à 450°F. pendant 20 minutes. Mélanger la cuillerée à soupe de sucre avec le sirop d'érable. Faire bouillir jusqu'à ce que le mélange fasse des fils et étendre sur les brioches pendant qu'elles sont encore chaudes.

CROISSANTS

½ tasse d'eau chaude

2 enveloppes de levure sèche active

1 c. à soupe de sucre

¼ c. à thé de gingembre

2 c. à thé de sel

4 tasses de farine tout-usage

1½ tasse de beurre, non salé

1 tasse de lait froid

2 jaunes d'œufs

2 c. à thé de crème

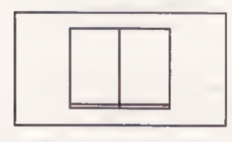
1. Mettre l'eau chaude dans un bol, y faire dissoudre le sucre et le gingembre. Saupoudrer la levure sur le dessus et laisser reposer pendant 10 minutes.

2. Mettre 3½ tasses de la farine dans un grand bol. Faire un puits au milieu. Ajouter la levure, bien brassée, 2 c. à soupe du beurre coupé en petits morceaux, et assez de lait froid pour obtenir une pâte plutôt ferme. Pétrir la pâte pendant quelques minutes, elle doit être lisse, mais non élastique comme la pâte à pain. La pâte à croissants pétrie trop longtemps donne des croissants qui ne sont ni tendres ni légers. Mettre la pâte pendant 10 minutes au réfrigérateur pour la refroidir.

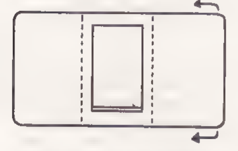
3. Pendant ce temps, pétrir le reste du beurre en forme de brique, le rouler dans la farine, s'il est trop collant. Mettre le carré sur un papier ciré, recouvrir avec une autre feuille

et abaisser le beurre en carré de ¼ de pouce d'épaisseur. Couper ce carré en deux. Réfrigérer.

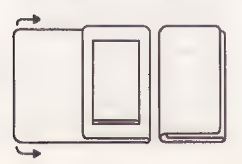
4. Retirer la pâte du réfrigérateur et l'abaisser sur une planche bien enfarinée, en un rectangle trois fois plus long que large. Enlever l'excès de farine sur le dessus de la pâte.



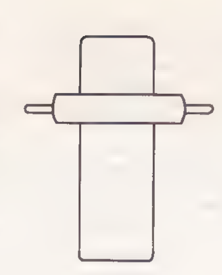
5. Mettre un des carrés de beurre sur le milieu de la pâte.



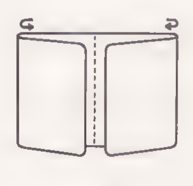
Replier un bout de la pâte sur le beurre.

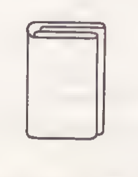


Mettre l'autre carré de beurre et recouvrir avec l'autre bout de la pâte. Bien fermer les bords en pressant avec les doigts.



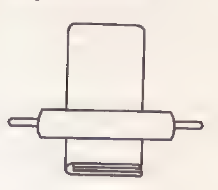
6. Placer la pâte de manière à ce que la partie étroite soit parallèle au bord de la table. Abaisser encore une fois en rectangle 3 fois plus long que large. Enlever l'excès de farine si nécessaire.





Replier les deux bouts vers le centre, de manière à ce qu'ils se touchent, et plier une autre fois en deux, comme pour fermer un livre. Ceci donne 4 plis à la pâte.

7. Bien sceller les bouts en pressant avec les doigts. Envelopper et réfrigérer pendant 2 heures.



8. Abaisser et replier de la même manière qu'au paragraphe 6, sans toutefois remettre de beurre, ce qui donne 8 plis à la pâte. Envelopper et réfrigérer pendant 3 heures.

9. Couper la pâte en deux. Abaisser un morceau à ⅛ de pouce d'épaisseur. Tailler en ruban de 5 pouces de large. Diviser le ruban en triangles. Abaisser chaque triangle en commençant par la partie la plus large, étirant légèrement la pâte à mesure qu'elle est abaissée, pour lui donner un peu plus de longueur. Mettre sur une plaque à biscuits et réfrigérer pendant 1 heure avant de les former.

10. Pour finir de façonner les croissants, retirer du réfrigérateur 4 ou 5 croissants à la fois, les abaisser plus minces et plus longs, afin de les rendre plus compacts, en les roulant avec assez de fermeté sur la planche à pâtisserie avec les paumes de la main.

11. Mettre sur une plaque graissée, courber en forme de croissants. Et encore une fois, réfrigérer pendant 1 heure. Badigeonner chaque croissant avec les jaunes d'œufs mélangés avec la crème.

12. Faire cuire dans un four chauffé à 475°F. pendant 5 minutes. Réduire la chaleur à 400°F. et faire cuire pendant 8 minutes de plus environ ou jusqu'à ce que les croissants soient bien dorés. Cette recette donne 3 douzaines de croissants.

Note : Le croissant se congèle très bien. Pour le servir, il n'y a qu'à placer les croissants sans les dégeler, sur une plaque à biscuits et les réchauffer dans un four à 350°F.

LE PAIN BÉNIT DE PÂQUES

- **2 enveloppes de levure sèche active**
- **½ tasse d'eau tiède**
- **1 c. à soupe de sucre**
- **¼ c. à thé de gingembre moulu**
- **1 c. à thé de sel**
- **½ tasse de sucre**
- **1 tasse de lait chaud**
- **1 c. à thé de vanille**
- **1 c. à thé de zeste de citron râpé**
- **1 c. à thé de graines d'anis**
- **6 jaunes d'œufs ou 3 œufs entiers**
- **4 à 5 tasses de farine tout-usage**
- **½ tasse de beurre**
- **½ tasse de raisins secs**

1. Brasser la cuillerée à soupe de sucre et le gingembre dans l'eau tiède jusqu'à ce qu'ils soient dissous. Saupoudrer l'eau avec la levure et laisser reposer pendant 10 minutes.

2. Placer dans un grand bol le lait chaud, la ½ tasse de sucre, la vanille, le zeste de citron râpé et l'anis. Bien mélanger le tout et ajouter les œufs. Battre jusqu'à parfait mélange.

3. Brasser la levure et ajouter au mélange des œufs. Bien mélanger et ajouter assez de farine pour obtenir une pâte semi-molle. Ajouter le beurre mou et le mélanger soigneusement avec le tout.

4. Mettre sur la table bien enfarinée et ajouter les raisins secs à la pâte. Pétrir jusqu'à ce que les raisins soient bien incorporés à la pâte et que celle-ci soit élastique et légère.

5. Mettre la pâte dans le bol et laisser lever dans un endroit chaud, jusqu'au double de son volume, de 40 à 50 minutes. Lorsque la pâte a doublé, la faire dégonfler et la former en miche de pain, c'est-à-dire ronde et bombée au milieu. Mettre sur une plaque à biscuits graissée, et laisser lever encore une fois au double de son volume.

6. Battre 1 jaune d'œuf avec 1 c. à thé de crème ou de lait. Badigeonner toute la surface avec ce mélange.

7. Faire cuire pendant 50 minutes dans un four à 350°F. Refroidir sur un gril à gâteau, aussitôt cuit. Recouvrir de sucre jaune et de sucre rose après l'avoir glacé avec 2 c. à soupe de sirop de maïs chauffé avec 1 c. à soupe d'eau.

PAIN AUX FRUITS POUR LE DÉJEUNER

- **¼ tasse de beurre ou de graisse végétale**
- **½ c. à thé de sel**
- **½ tasse de sucre**
- **¼ tasse d'eau bouillante**
- **½ tasse de lait évaporé**
- **½ tasse d'eau tiède**
- **1 c. à thé de sucre**
- **1 enveloppe de levure sèche active**
- **1 œuf, bien battu**
- **3 à 4 tasses de farine tout-usage, tamisée**
- **3 c. à soupe de beurre fondu**
- **½ tasse de cassonade**
- **1 c. à thé de zeste de citron ou d'orange, râpé**
- **1 c. à thé de cannelle**

1. Mettre le beurre ou la graisse végétale, le sel et la ½ tasse de sucre dans un bol. Ajouter l'eau bouillante et brasser jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Ajouter le lait évaporé. Laisser tiédir.

2. Faire fondre la cuillerée à thé de sucre dans la ½ tasse d'eau tiède. Ajouter la levure sèche active. Laisser reposer pendant 10 minutes.

3. Ajouter la levure au mélange tiède. Brasser et ajouter l'œuf bien battu. Ajouter la moitié de la farine et battre jusqu'à consistance lisse. Incorporer graduellement le reste de la farine. N'ajouter que la quantité nécessaire pour faire une pâte facile à pétrir et qui ne colle pas au bol. Déposer sur une planche légèrement enfarinée. Pétrir pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la pâte lisse forme une boule spongieuse et élastique. Placer la pâte dans un grand bol graissé. Couvrir d'une serviette propre et laisser lever au double du volume, dans un endroit chaud sans courant d'air.

4. Graisser un moule de 11 x 7 pouces. Faire dégonfler la pâte. Déposer sur une planche légèrement enfarinée. Pétrir jusqu'à ce que de petites

bulles d'air en brisent la surface, pendant environ 2 minutes. Abaisser la pâte en un rectangle de 11 x 7 pouces et la déposer dans le moule préparé. Badigeonner le dessus de beurre fondu. Mélanger la cassonade, le zeste d'orange ou de citron râpé et la cannelle. Saupoudrer sur la pâte beurrée. Couvrir d'une serviette propre et laisser lever pendant 40 minutes dans un endroit chaud, sans courant d'air. Lorsque la pâte a doublé de volume, faire cuire dans le four à 375°F. pendant 30 minutes. Démouler aussitôt cuit. Se sert chaud ou froid.



Pain aux fruits pour le déjeuner

PAIN AUX RAISINS

- **1 enveloppe de levure sèche active**
- **1 c. à soupe de sucre**
- **¼ c. à thé de gingembre**
- **¼ tasse d'eau tiède**
- **¾ tasse de lait**
- **⅓ tasse de beurre mou**
- **½ tasse de sucre**
- **1 œuf**
- **3½ tasses de farine tout-usage, tamisée**
- **1 c. à thé de sel**
- **1½ tasse de raisins secs**
- **2 c. à soupe de beurre, fondu**
- **2 c. à soupe de cassonade, bien tassée**
- **2 c. à thé de cannelle**
- **¼ c. à thé de muscade**

1. Faire dissoudre la c. à soupe de sucre et le gingembre dans l'eau tiède. Saupoudrer l'eau avec la levure et laisser reposer pendant 10 minutes. Faire chauffer le lait jusqu'à ce qu'une pellicule se forme sur la surface, retirer du feu. Ajouter le beurre et le sucre en brassant, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laisser tiédir. Ajouter la levure bien brassée et l'œuf battu. Mélanger.

2. Tamiser la farine avec le sel. Incorporer la moitié de la farine dans le mélange du lait et de la levure et bien mélanger. Recouvrir d'une serviette propre et placer dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 1½ heure ou jusqu'à ce que la pâte soit légère et spongieuse.

Incorporer le reste de la farine dans la pâte. Déposer sur une planche enfarinée et ajouter les raisins tout en pétrissant afin de les distribuer également dans la pâte. Mettre la pâte dans un grand bol graissé et laisser lever, recouverte, jusqu'au double de son volume.

3. Faire dégonfler la pâte et abaisser ou aplatir sur une planche légèrement enfarinée en un rectangle de 7 par 18 pouces. Badigeonner le dessus de la pâte avec le beurre fondu et saupoudrer d'un mélange de cassonade, de cannelle et de muscade. Abaisser la pâte dans le sens de la longueur du rectangle. Mettre dans un moule à pain graissé de 9 x 5 x 3 pouces, couvrir et laisser lever de nouveau. Faire cuire dans un four à 350°F., de 45 à 50 minutes.

A bon goût et faim,
N'y a mauvais pain.
Dictons et proverbes français

PAIN DE FANTAISIE AU CITRON

1 tasse de sucre
¼ c. à thé de macis
Le zeste de 2 citrons
1 tasse de lait
1 c. à thé de sel
¼ tasse de beurre
½ tasse d'eau chaude
1 c. à soupe de sucre
3 enveloppes de levure sèche active
2 œufs, bien battus
5 à 6 tasses de farine tout-usage
2 c. à soupe de beurre fondu

1. Mélanger dans un petit bol ½ tasse de sucre, le macis et le zeste de citron. Bien écraser le tout avec le dos d'une cuillère en bois.

2. Faire chauffer le lait, y ajouter le reste du sucre, le beurre et laisser tiédir le tout.

3. Mettre l'eau chaude dans un grand bol, y faire fondre 1 c. à soupe de sucre et ajouter la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser et ajouter au lait tiédi. Brasser. Ajouter les œufs et 3 tasses de farine. Battre le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

4. Ajouter alors à la pâte 2½ tasses de la farine qui reste ou assez pour faire une pâte molle qui se détache du bol. Mettre sur une table enfarinée et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et élastique. Remettre dans le bol, couvrir et laisser lever au double de son volume dans un endroit chaud, à peu près pendant 45 minutes.

5. Faire dégonfler la pâte. Remettre sur la table enfarinée, laisser reposer pendant 10 minutes.



Pain de fantaisie au citron

6. Pendant ce temps, graisser un moule long de 15½ pouces.

7. Couper la pâte en deux morceaux et diviser chaque moitié en 16 morceaux d'égale grosseur. Former chaque morceau en petite boule, repliant le surplus de pâte en dessous. Placer les unes à côté des autres dans le moule graissé. Badigeonner avec 1 c. à soupe du beurre fondu et saupoudrer avec la moitié du mélange de sucre et de citron. Recouvrir avec un autre rang de boulettes, ce qui fait 16 dessous et 16 dessus. Beurrer et saupoudrer de la même manière que le premier rang avec le beurre et le sucre-citron qui reste.

8. Couvrir et laisser lever au double de son volume. Faire cuire dans un four chauffé à 350°F. pendant 40 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes avant de démouler. Laisser refroidir sur un gril à gâteau.

PAIN À LA CITROUILLE

½ tasse d'eau tiède
1 c. à thé de sucre
¼ c. à thé de gingembre
2 enveloppes de levure sèche active
¾ tasse d'eau tiède
½ tasse de cassonade
1 tasse de farine tout-usage
½ tasse de lait en poudre
½ tasse de beurre mou
1½ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
1 tasse de purée de citrouille
3 tasses de farine tout-usage

1. Mélanger les 4 premiers ingrédients et laisser reposer pendant 10 minutes dans un endroit chaud.

2. Brasser dans un grand bol les 4 ingrédients qui suivent, ajouter la levure et bien battre le tout.

3. Ajouter le beurre, le sel, la cannelle, la purée de citrouille et la farine. Brasser jusqu'à ce que la pâte se décolle du bol. Déposer sur la table enfarinée et pétrir 2 ou 3 minutes. Remettre la pâte dans le bol, couvrir et laisser lever au double de son volume dans un endroit chaud. Faire dégonfler, pétrir pendant quelques minutes et diviser la pâte en deux boules. Laisser reposer pendant 10 minutes.

4. Abaisser la pâte à ⅓ de pouce d'épaisseur et 6 pouces de largeur. Plier la bande de pâte en deux sur sa longueur. Tourner la pâte, en forme de vrille ronde, aussi serrée que possible. Placer le pain roulé dans un moule rond de 8 x 2½ pouces. Badigeonner la pâte de beurre fondu, assez généreusement pour que le beurre entre dans les plis de la pâte. Laisser lever au double de son volume.

5. Faire cuire dans un four chauffé à 350°F., pendant à peu près 45 minutes. 10 minutes avant la fin de la cuisson, badigeonner le pain avec du lait évaporé, ce qui lui donne une couleur d'un beau brun roux. Avec cette quantité de pâte on peut faire 2 pains tournés de 6 pouces chacun.

PAIN AUX PRUNEAUX

½ tasse d'eau tiède
1 c. à thé de sucre
¼ c. à thé de gingembre
1 enveloppe de levure sèche active
1½ tasse de lait, chaud
2 c. à thé de sel
2 tasses de farine tout-usage
3 c. à soupe de sucre
4 c. à soupe de beurre
1 tasse de pruneaux, cuits et hachés
3½ à 4 tasses de farine tout-usage, tamisée

1. Faire dissoudre la cuillerée à thé de sucre dans l'eau tiède. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Puis bien brasser.

2. Faire dissoudre le sel dans le lait chaud et laisser tiédir. Ajouter au lait tiède la levure et les 2 tasses de



Pain à la citrouille

farine, et battre jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Couvrir le bol avec un linge et laisser lever au double de son volume, pendant environ 40 minutes, dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air.

3. Beurrer deux moules à pain de 9¼ x 5¼ x 2¾ pouces.

4. Une fois la pâte levée, la faire dégonfler et ajouter les 3 c. à soupe de sucre, le beurre, les pruneaux et 3 tasses de farine. Battre à la cuillère jusqu'à mélange parfait. Déposer la pâte sur une planche enfarinée et la pétrir en ajoutant le reste de la farine, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique.

5. Diviser la pâte en deux, façonner chaque moitié en un pain que l'on dépose dans les moules beurrés. Couvrir d'un linge propre et laisser lever à la chaleur, en évitant les courants d'air, jusqu'au double du volume (de 1 à 1½ heure). Faire cuire dans un four à 375°F., de 45 à 50 minutes.

ROULADE AU SUCRE

1 tasse de lait chaud
¼ tasse de graisse végétale
3 c. à soupe de sucre
1 c. à thé de sel
½ tasse d'eau tiède
1 c. à thé de sucre
¼ c. à thé de gingembre
1 enveloppe de levure sèche active
1 œuf, légèrement battu
4 tasses de farine tout-usage, tamisée

1. Faire chauffer le lait. Ajouter la graisse végétale, les 3 c. à soupe de sucre et le sel. Bien mélanger pour faire fondre le sucre et le sel. Laisser tiédir.

2. Dans la ½ tasse d'eau tiède brasser la cuillerée à thé de sucre et le gingembre. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

3. Ajouter la levure et l'œuf légèrement battu au mélange du lait. Brasser pour bien mélanger. Incorporer graduellement la farine en quantité suffisante pour obtenir une pâte molle. Battre fortement mais ne pas pétrir. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant environ 2 heures ou jusqu'au double de son volume.

4. Graisser une assiette à tarte de 9 pouces. Faire dégonfler la pâte et mettre sur une planche enfarinée. Pétrir légèrement. Couper ¾ de la pâte et rouler en un cordon de 1 pouce. Enrouler le cordon de pâte dans l'assiette à tarte graissée. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 1 heure ou jusqu'au double du volume. Frotter avec un blanc d'œuf légèrement battu et saupoudrer de sucre rose ou ordinaire.

5. Faire cuire dans un four à 350°F., pendant 35 minutes. Utiliser le reste de pâte pour faire une roulade de 6 pouces ou 8 petits pains.

PUTICA OU GÂTEAU GREC AU BEURRE

½ tasse d'eau tiède
1 c. à thé de sucre
1 enveloppe de levure sèche active
3¾ tasses de farine tout-usage
1 tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
4 c. à soupe de beurre mou
¼ tasse de lait, chauffé et tiédi
2 œufs, bien battus
2 tasses de noix, finement hachées
½ tasse de raisins sans pépin
2 c. à soupe (1 once) de chocolat non sucré, râpé
⅔ tasse de miel blanc (granulé)

1. Faire dissoudre la cuillerée à thé de sucre dans l'eau tiède. Saupoudrer l'eau avec la levure sèche active. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien mélanger.

2. Tamiser la farine avec le sucre et le sel. Y ajouter graduellement le beurre, à l'aide de deux couteaux, jusqu'à l'obtention d'une texture grossièrement granulée. Ajouter la levure et le lait chauffé et tiède. Battre à la main jusqu'à mélange parfait, pendant environ 2 minutes.

3. Ajouter les œufs. Battre jusqu'à consistance lisse et mélange parfait. Ce mélange ne donne pas une pâte ferme. Il est léger comme une pâte à gâteau. Couvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant environ **3 heures** ou jusqu'à ce que le mélange ait doublé de volume.

4. Mélanger les noix, les raisins, le chocolat râpé et le miel blanc.

5. Graisser une plaque à biscuits de 17 x 11 pouces. Faire chauffer le four à 375°F. Lorsque la pâte a levé, la faire dégonfler et la déposer sur une planche bien enfarinée. (La pâte sera très molle mais ne collera pas si vous utilisez une quantité suffisante de farine sur la planche et le rouleau.) Enfariner le rouleau et, en pressant légèrement, abaisser la pâte à ½ pouce d'épaisseur. Etendre également la garniture de miel sur la pâte.

6. En commençant par le côté le plus large, rouler la pâte comme pour un gâteau roulé. Bien presser le bord extérieur. Déposer sur une tôle graissée. Faire cuire dans un four à 375°F., pendant 50 minutes.

Note : Cette pâte est très riche, c'est pourquoi il lui faut 3 heures pour lever.

GOUGELHOF

1 tasse d'eau tiède

2 c. à thé de sucre

2 enveloppes de levure sèche active

4½ tasses de farine tout-usage

½ tasse de beurre non salé

7 c. à soupe de sucre à fruits

½ c. à thé de sel

3 œufs

½ tasse de raisins blancs, sans pépins

1 c. à soupe de zeste de citron râpé

1. Dans la tasse d'eau tiède faire dissoudre complètement les 2 c. à thé de sucre. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

2. Dans un grand bol, mélanger la levure à 1 tasse de la farine. Battre avec une cuillère de bois jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 45 minutes ou jusqu'au double du volume.

3. Graisser un moule tubulaire de 9 pouces. A l'aide d'une cuillère en bois ou d'un malaxeur électrique mettre le beurre en crème jusqu'à ce qu'il soit léger et mousseux. Ajouter graduellement le sucre à fruits et le sel et continuer à battre. Ajouter les œufs, un par un, battant bien à chaque addition.

4. Faire dégonfler la pâte en la battant avec une cuillère de bois. Y ajouter le mélange des œufs et battre jusqu'à consistance lisse. Ajouter les raisins et le zeste de citron râpé. Incorporer finalement le reste de la farine tamisée, et lorsque la pâte est assez ferme pour être facile à manier, la déposer sur une planche enfarinée et pétrir légèrement pendant environ 2 minutes. La pâte sera molle.

5. Placer dans le moule tubulaire graissé. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 45 minutes ou jusqu'au double du volume. Faire chauffer le four à 350°F. Faire cuire la pâte levée dans le four chauffé, pendant 50 minutes. Démouler et laisser refroidir sur un gril à gâteau. Lorsque parfaitement refroidi, saupoudrer du sucre à glacer tamisé sur le dessus.

TRESSE AUX AMANDES À LA DANOISE

1 tasse d'eau

1 grosse pomme de terre, pelée

2 c. à soupe de sucre

2 enveloppes de levure granulée

3 c. à soupe de sirop de maïs

⅓ tasse de lait tiède

3 c. à soupe de beurre mou

1 œuf, bien battu

3 à 5 tasses de farine tout-usage

⅛ c. à thé de soda

1 à 2 tasses de pâte d'amande (achetée préparée)

1. Porter l'eau à ébullition, y placer la pomme de terre coupée en petits dés. Faire cuire. Ecraser la pomme de terre dans l'eau de cuisson. Laisser tiédir.

2. Ajouter le sucre aux pommes de terre pilées et brasser pour faire dissoudre. Ajouter la levure et laisser reposer pendant 10 minutes.

3. Ajouter le sirop de maïs, le lait tiède, le beurre, l'œuf et 3½ tasses de farine tamisée avec le soda. Battre jusqu'à mélange parfait.

4. Déposer la pâte sur une planche enfarinée et continuer à pétrir, en ajoutant autant de farine que nécessaire, pour obtenir une pâte qui ne colle pas aux doigts et qui sera lisse et élastique. Ce pétrissage prendra à peu près 5 minutes.

5. Placer la pâte dans un bol. Couvrir avec un linge. Laisser lever jusqu'au double de son volume, dans un endroit chaud — à peu près pendant 1 heure.



Tresse aux amandes danoises

6. Faire dégonfler et pétrir pendant 1 minute. Couper la pâte en 3 morceaux égaux. Abaisser chacun à ¼ de pouce d'épaisseur. Recouvrir chaque morceau de pâte d'amande au goût. Rouler chacun comme un gâteau. Tresser les 3 rouleaux ensemble. Placer sur une plaque à biscuits. Recouvrir avec un linge et laisser lever au double de son volume, dans un endroit chaud. Faire cuire de 40 à 50 minutes dans un four à 350°F.

COURONNE VIENNOISE

½ tasse d'eau tiède
1 c. à thé de sucre
1 enveloppe de levure sèche active
1¼ tasse de lait
⅓ tasse de beurre
¼ tasse de sucre
1 œuf
1 jaune d'œuf
¼ c. à thé de sel
4 tasses de farine tout-usage, tamisée
Zeste d'un citron râpé
2 œufs, bien battus
4 c. à soupe de beurre ramolli
½ tasse de sucre
½ tasse de raisins secs, lavés
¼ tasse de noix hachées



Couronne viennoise

1. Faire dissoudre la c. à thé de sucre dans l'eau tiède. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

2. Faire chauffer le lait au point d'ébullition et laisser tiédir. Mettre le ⅓ de tasse de beurre en crème très lisse. Ajouter le ¼ de tasse de

sucre et continuer à battre. Battre jusqu'à ce qu'ils soient très légers l'œuf et le jaune d'œuf. Ajouter au mélange en crème et bien battre. Ajouter le lait tiède.

3. Tamiser le sel avec la farine. Ajouter au mélange des œufs, un peu à la fois, en battant bien à chaque addition, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Ajouter, en battant, le zeste de citron et la levure. Recouvrir et laisser lever dans un endroit chaud sans courant d'air, pendant environ 2 heures ou jusqu'au double du volume.

4. Graisser 2 moules tubulaires de 9 pouces. Battre les 2 œufs. Brasser « l'éponge » pour la faire dégonfler et y ajouter les 2 œufs, les 4 c. à soupe de beurre ramolli, la ½ tasse de sucre, les raisins et les noix. Incorporer ces ingrédients à « l'éponge ».

5. Verser par cuillerées à soupe dans les deux moules préparés. Recouvrir et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, de 1 à 2 heures ou jusqu'au double de son volume. Faire cuire dans le four à 350°F. de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

COURONNE DE NOËL

1 tasse d'eau tiède
2 c. à thé de sucre
2 enveloppes de levure sèche active
½ tasse de lait
½ tasse de sucre
½ c. à thé de sel
¼ tasse de graisse végétale
2 œufs, battus
5 tasses de farine tout-usage, tamisée
2 tasses de farine, pour pétrir
¼ tasse de beurre fondu

COURONNE DE NOËL


Comment la rouler


Comment la couper


Comment la sceller


Comment la placer pour la cuisson

1. Placer l'eau tiède dans un bol. Ajouter le sucre et brasser pour faire dissoudre. Ajouter la levure et laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

2. Faire chauffer le lait. Retirer du feu, y brasser le sucre, le sel et la graisse végétale. Laisser tiédir. Ajouter la levure et bien brasser.

3. Ajouter les œufs et la moitié de la farine. Battre vigoureusement jusqu'à mélange lisse. Incorporer le reste de la farine. Déposer la pâte sur une planche légèrement enfarinée. Pétrir jusqu'à apparence lisse et élastique. Placer la pâte dans un bol graissé et badigeonner légèrement le dessus de graisse fondue.

4. Couvrir avec un linge. Laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, jusqu'au double de son volume, pendant à peu près 1 heure.

5. Faire dégonfler et placer sur une planche légèrement enfarinée. Couper la pâte en 2. Abaisser chaque moitié en forme oblongue de 14 x 12 pouces. Badigeonner chaque partie de beurre fondu. Diviser la garniture dans chacune des moitiés. Rouler en longueur comme un gâteau. Placer sur une plaque à biscuits graissée. Former chaque rouleau en couronne et bien sceller les bouts ensemble. Couper des tranches d'un pouce avec des ciseaux, sans détacher complètement la pâte. Retourner chaque tranche partiellement sur le côté. Recouvrir avec un linge. Laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, jusqu'au double de son volume.

6. Faire cuire dans un four à 350°F., pendant à peu près 30 minutes. Glacer la couronne pendant qu'elle est encore chaude. Décorer avec des cerises glacées et des dragées d'argent. La garnir avec un nœud de ruban rouge et des branches de sapin.

La garniture :

¾ tasse de cassonade
½ c. à thé de cannelle
¼ tasse de raisins de Corinthe
¼ tasse de citron confit
¼ tasse de cerises confites, hachées

Bien mélanger le tout.

La glace :

½ tasse de sucre à glacer, tamisé
⅛ c. à thé de vanille
2 c. à thé de lait

Bien mélanger le tout et étendre sur le dessus de la couronne chaude.

PANNATONE ITALIEN

½ tasse de lait chaud
½ tasse de sucre
1½ c. à thé de sel
¼ tasse de graisse végétale
½ tasse d'eau tiède
1 c. à thé de sucre
1 enveloppe de levure sèche active
2 œufs, bien battus
4½ tasses de farine tout-usage
¼ tasse de fruits confits, grossièrement hachés
¼ tasse de raisins blancs sans pépins
¼ tasse d'amandes blanchies, grossièrement hachées

1. Dans un grand bol, bien mélanger le lait chaud, la ½ tasse de sucre, le sel et la graisse végétale. Laisser tiédir.

2. Faire fondre la cuillerée à thé de sucre dans la ½ tasse d'eau tiède. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien mélanger.

3. Ajouter la levure et les œufs battus au mélange de lait tiède. Incorporer 3 tasses de farine tamisée. Battre avec une cuillère en bois jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter les fruits confits hachés, les raisins et les amandes blanchies hachées. Bien mélanger. Incorporer la tasse et demie de farine qui reste. Lorsque la pâte est assez ferme pour être facile à manier, déposer sur une planche légèrement enfarinée et pétrir jusqu'à pâte lisse et élastique, pendant environ 8 minutes. Pour pétrir, on peut employer ¼ de tasse de plus de farine tout-usage. Placer la pâte dans un bol graissé et badigeonner de graisse végétale fondue. Couvrir avec une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant environ 1½ heure ou jusqu'au double du volume.

4. Faire dégonfler la pâte. Remettre sur une planche légèrement enfarinée et façonner en boule. Diviser en trois portions égales et façonner chaque portion en forme de boule. Couvrir d'une serviette propre et laisser reposer pendant 15 minutes. Graisser trois moules tubulaires de 8¼ pouces (d'une capacité de 4 tasses chacun).

5. Rouler chaque boule de pâte en rouleau assez long pour bien s'ajuster dans le moule graissé. Placer un rouleau dans chaque moule graissé, et presser les bouts ensemble pour

qu'ils tiennent bien en place. Couvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant environ 1¼ heure ou jusqu'au double du volume.

6. Faire chauffer le four à 350°F. Badigeonner la pâte levée avec du beurre fondu. Faire cuire au four chauffé, pendant 30 minutes. Retourner et laisser refroidir sur des grils à gâteau. Saupoudrer de sucre en poudre tamisé. (Décorer de bouquets de houx ou de gui). Rendement : 3 anneaux à café.

Note : Au lieu de trois anneaux, on peut faire un gros et un petit anneau à café. Utiliser un moule tubulaire graissé de 9 pouces (capacité de 6½ tasses) et un moule tubulaire graissé de 8¼ pouces (capacité de 4 tasses). Verser les ⅔ de la pâte dans le moule de 9 pouces et l'autre ⅓ dans le moule de 8¼ pouces.

GÂTEAU CHAUD POUR LE THÉ

- **¼ tasse de beurre**
- **½ c. à thé de sel**
- **½ tasse de sucre**
- **¼ tasse d'eau bouillante**
- **½ tasse de lait évaporé ou de crème**
- **½ tasse d'eau tiède**
- **1 c. à thé de sucre**
- **1 enveloppe de levure sèche active**
- **1 œuf, bien battu**
- **3 à 4 tasses de farine tout-usage, tamisée**
- **3 c. à soupe de beurre fondu**
- **½ tasse de cassonade**
- **1 c. à thé de zeste de citron ou d'orange râpé**
- **1 c. à thé de cannelle**

1. Mettre le beurre, le sel et la ½ tasse de sucre dans un bol. Ajouter l'eau bouillante et brasser jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Incorporer le lait évaporé ou la crème et laisser tiédir.

2. Faire dissoudre la cuillerée à thé de sucre dans l'eau tiède. Ajouter l'enveloppe de levure sèche active. Laisser reposer pendant 10 minutes. Ajouter la levure et l'œuf au mélange tiède. Ajouter la moitié de la farine et battre jusqu'à consistance lisse. Incorporer graduellement le reste de la farine. N'ajouter que la quantité nécessaire pour faire une pâte facile à pétrir et qui n'adhère pas au bol. Déposer sur une planche légèrement enfarinée. Pétrir pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la pâte lisse forme une boule spongieuse et élastique. Placer la pâte dans un grand bol graissé. Couvrir d'une serviette propre et laisser lever au double de son volume dans un endroit chaud sans courant d'air.

3. Graisser un moule de 11 x 17 pouces. Faire dégonfler la pâte. Déposer sur une planche légèrement enfarinée. Pétrir légèrement, pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que de petites bulles d'air apparaissent à la surface Abaisser la pâte en un rectangle de 11 x 7 pouces et placer dans le moule préparé. Badigeonner le dessus de beurre fondu.

4. Mélanger la cassonade, le zeste d'orange ou de citron râpé et la cannelle. Saupoudrer sur la pâte beurrée. Couvrir d'une serviette propre et laisser lever pendant 40 minutes dans un endroit chaud, sans courant d'air. Faire chauffer le four à 375°F. Lorsque la pâte a doublé de volume, faire cuire dans le four chaud pendant 30 minutes.



Pain aux pruneaux

PÂTISSERIE DANOISE

- 1 tasse d'eau tiède
- 4 c. à thé de sucre
- 4 enveloppes de levure sèche active
- 1 tasse de lait bouilli et tiédi
- 6 c. à soupe de beurre
- ½ tasse de sucre
- 2 œufs entiers
- 1 jaune d'œuf
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de vanille
- ½ c. à thé d'essence de citron
- 7 tasses de farine tout-usage
- 1½ tasse de beurre
- 1 blanc d'œuf
- 1 c. à soupe d'eau froide

1. Faire fondre les 4 c. à thé de sucre dans la tasse d'eau tiède. Y saupoudrer les 4 enveloppes de levure sèche active. Laisser reposer pendant 10 minutes, puis bien mélanger, et ajouter la tasse de lait bouilli et tiède.

2. Mettre en crème les 6 c. à soupe de beurre et la ½ tasse de sucre. Bien mélanger.

3. Battre les œufs entiers avec le jaune d'un œuf. Ajouter le sel, la vanille et l'essence de citron. Ajouter au mélange en crème et bien mélanger le tout.

4. Ajouter 3 tasses de la farine au mélange de levure et battre jusqu'à mélange lisse. Ajouter le mélange des œufs et bien battre. Ajouter graduellement les 4 autres tasses de farine tamisée jusqu'à l'obtention d'une pâte plutôt lourde. Déposer sur une table enfarinée et pétrir légèrement. Placer la pâte dans un bol graissé, recouvrir d'un linge propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, jusqu'à quatre fois son volume original.

5. Faire dégonfler la pâte et la pétrir pendant une minute. Abaisser en longueur sur une planche enfarinée, jusqu'à ½ pouce d'épaisseur. Placer la moitié du beurre en petits morceaux au centre de la pâte. Plier un côté de la pâte de manière à recouvrir le beurre ; mettre le reste du beurre en dés sur le dessus de cette pâte repliée. Replier alors la troisième partie de la pâte pour recouvrir complètement les dés de beurre. Bien presser les bouts ensemble. Placer la pâte en biais sur votre table et abaisser encore une fois en longueur jusqu'à ½ pouce d'épaisseur. A chaque bout, replier ¼ de la pâte vers le centre, puis replier les 2 autres côtés vers le centre de la même façon. Mettre au réfrigérateur pendant 1 heure.

6. Abaisser une autre fois jusqu'à ½ pouce d'épaisseur, replier en 4 comme la première fois et remettre au réfrigérateur pendant une autre ½ heure.

7. Abaisser en longueur de ½ pouce d'épaisseur, une troisième fois. La pâte est maintenant prête à être utilisée. Vous pouvez lui donner la forme que vous préférez.

8. **Pour faire des roulettes** — Couper des languettes d'à peu près ½ pouce de largeur et 4 pouces de longueur. Avec la paume de la main allonger les languettes jusqu'à ce qu'elles mesurent 8 pouces. Sur une surface lisse, en tenant la pâte par un bout, enrouler chaque languette sur elle-même en un mouvement circulaire. Presser le bout de la languette sur l'extérieur de la pâte, pour bien faire tenir. Placer ces rouleaux sur une plaque à biscuits graissée.

9. **Pour faire des croissants** — Rouler la pâte comme une tarte, couper en pointes à tarte et rouler fermement celles-ci en commençant par la partie la plus large. Placer sur une plaque à biscuits graissée et arrondir légèrement pour donner la forme de croissants.

10. Couvrir et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant à peu près ¾ d'heure ou jusqu'au double de son volume. Badigeonner avec le blanc d'œuf mélangé avec la cuillerée à soupe d'eau froide. Faire cuire dans un four à 500°F. jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, pendant 5 minutes environ. Réduire la chaleur à 400°F. et faire cuire jusqu'à ce que la pâtisserie soit prête, de 15 à 25 minutes. Le temps de cuisson dépend de la grosseur des croissants.



Pain et beurre et bon fromage,
Contre la mort est le vrai bouclier.
Dictons et proverbes français

GÂTEAU AUX NOIX

- **½ tasse d'eau tiède**
- **2 c. à thé de sucre**
- **2 enveloppes de levure sèche active**
- **½ tasse de lait chaud**
- **1½ c. à thé de sel**
- **¼ tasse de beurre ou de graisse végétale**
- **2 œufs, battus**
- **½ tasse de sucre**
- **4 tasses de farine tout-usage, tamisée**

La garniture :

- **6 c. à soupe de farine tout-usage**
- **½ tasse de sucre**
- **½ c. à thé de sel**
- **2 tasses de lait**
- **2 œufs, battus**
- **1 c. à thé de vanille**

La glace à l'érable :

- **¼ tasse de sucre**
- **½ tasse de sirop d'érable**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **4 c. à soupe de noix de Grenoble, hachées**

1. Faire dissoudre les 2 c. à thé de sucre dans l'eau tiède. Y saupoudrer ensuite la levure sèche active. Laisser reposer pendant 10 minutes, puis mélanger.

2. Faire chauffer le lait. Y ajouter, en brassant, la ½ tasse de sucre, le sel et le beurre. Laisser tiédir.



Petits gâteaux aux noix

3. Mélanger le mélange tiède avec le mélange de levure bien brassé. Ajouter les œufs battus et 3 tasses de la farine tamisée, et battre jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Ajouter, si nécessaire, la tasse additionnelle de farine.

4. Mettre la pâte sur une planche légèrement enfarinée. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et élastique. Mettre dans un bol graissé. Badigeonner le dessus avec du beurre ou de la graisse végétale ramollie. Recouvrir d'un linge propre et laisser reposer dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant une heure ou jusqu'au double de son volume.

5. Faire dégonfler la pâte et remettre sur une planche légèrement enfarinée.

6. Diviser la pâte en deux parties et faire deux boules molles. Mettre dans deux moules ronds à gâteau-étage de 8 pouces graissés. Couvrir et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant environ 1 heure ou jusqu'au double du volume.

7. Pendant que la pâte lève une seconde fois, préparer la garniture suivante : Mélanger dans le haut du bain-marie, les 6 c. à soupe de farine, la ½ tasse de sucre et la ½ c. à thé de sel. Ajouter graduellement les 2 tasses de lait, en brassant. Faire cuire au-dessus de l'eau chaude en brassant constamment jusqu'à épaississement, pendant environ 15 minutes. Battre les 2 œufs et verser graduellement le mélange du lait sur les œufs battus, en brassant bien. Remettre au bain-marie et faire cuire au-dessus de l'eau chaude 3 minutes de plus. Retirer du feu. Ajouter la cuillerée à thé de vanille. Laisser refroidir le mélange jusqu'à ce qu'il ait la

consistance voulue pour bien s'étendre.

8. Pour préparer la glace à l'érable, mettre dans une casserole le ¼ de tasse de sucre, la ½ tasse de sirop d'érable et les 2 c. à soupe de beurre et porter le tout à ébullition.

9. Lorsque la pâte a levé au double de son volume, employer le quart du mélange de sirop d'érable pour badigeonner le dessus des gâteaux avant de les faire cuire. Saupoudrer de noix hachées. Faire cuire dans un four à 350°F. pendant 30 minutes. Badigeonner le dessus des gâteaux encore chauds avec le reste du mélange de sirop. Bien refroidir sur un gril à gâteau. Trancher chaque gâteau en deux étages et remplir avec la garniture refroidie.

PIZZA

- ¾ **tasse de lait chaud**
- ¼ **tasse de sucre**
- 2¼ **c. à thé de sel**
- 4½ **c. à soupe de graisse végétale**
- ½ **tasse d'eau tiède**
- 1 **c. à thé de sucre**
- 1 **enveloppe de levure sèche active**
- 3¾ **tasses de farine tout-usage**
- 1 **boîte (15 onces) de tomates pelées, égouttées et hachées**
- 1 **à 2 c. à soupe de pâte de tomates, en conserve**
- 2 **tasses de fromage fort canadien râpé**
- 1 **c. à thé de sel d'ail**
- ½ **c. à thé de poivre**
- ½ **c. à thé d'orégano**

1. Dans un grand bol, ajouter au lait chaud le ¼ de tasse de sucre, le sel et la graisse végétale. Mélanger et laisser tiédir.

2. Faire dissoudre la cuillerée à thé de sucre dans la ½ tasse d'eau tiède. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

3. Ajouter la levure au mélange tiède. Bien mélanger. Incorporer la moitié de la farine et brasser jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Ajouter le reste de la farine, et lorsque la pâte est assez ferme pour être facile à manier, la déposer sur une planche légèrement enfarinée. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et élastique, environ 8 minutes. Un surplus de ¼ de tasse de farine tout-usage, tamisée, peut être utilisé pour le pétrissage. Mettre la pâte dans un bol graissé et badigeonner légèrement le dessus d'huile d'olive ou d'huile à salade. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant environ 1½ heure ou jusqu'au double du volume.

4. Pour préparer la garniture, mélanger les tomates en boîte, égouttées et hachées, la pâte de tomates, le fromage râpé, le sel d'ail, le poivre et l'orégano. Bien mélanger le tout.

5. Faire dégonfler la pâte. Mettre sur une planche légèrement enfarinée et pétrir pendant environ 3 minutes. Diviser la pâte en quatre portions égales et pétrir chaque portion en une boule. Recouvrir d'une serviette propre et laisser reposer pendant 10 minutes.

6. Graisser quatre assiettes à tarte de 8 pouces de diamètre. Faire chauffer le four à 450°F. Abaisser chaque boule de pâte en un cercle très mince, un peu plus grand que l'intérieur des assiettes à tarte. Former un rebord avec la partie qui dépasse. Si désiré, une bordure de fantaisie peut être ajoutée en coupant des bandes de pâte de ½ pouce de largeur. Humecter le tour de la pâte et y placer ces bandes supplémentaires. Badigeonner la pâte avec de l'huile d'olive ou de l'huile à salade. Mettre un quart du mélange de fromage et tomates dans chaque croûte de tarte. Faire cuire immédiatement au four chauffé, pendant 20 minutes.

CŒURS DE LA ST-VALENTIN

- ½ **tasse de lait chaud**
- ½ **tasse de sucre**
- ½ **c. à thé de sel**
- ¼ **tasse de graisse végétale**
- ½ **tasse d'eau tiède**
- 2 **c. à thé de sucre**
- 2 **enveloppes de levure sèche active**
- 2 **œufs, bien battus**
- 4¾ **tasses de farine tout-usage**
- ¼ **tasse de beurre mou**
- ⅔ **tasse de confiture aux cerises**

1. Verser dans un grand bol le lait chaud, la ½ tasse de sucre, le sel et la graisse végétale. Bien mélanger. Laisser tiédir.

2. Faire dissoudre les 2 c. à thé de sucre dans la ½ tasse d'eau tiède. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

3. Ajouter la levure au mélange tiède. Ajouter les œufs bien battus et la moitié de la farine. Brasser jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Incorporer le reste de la farine et lorsque la pâte est assez ferme pour être facile à manier, la déposer sur une planche enfarinée. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et élastique pendant environ 6 minutes. Mettre dans un bol graissé et badigeonner légèrement le dessus de la pâte de graisse végétale fondue. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant environ 1½ heure ou jusqu'au double de son volume.

4. Faire dégonfler la pâte. Remettre sur une planche légèrement enfarinée et pétrir pendant 2 ou 3 minutes. Diviser la pâte en deux portions égales et pétrir chacune d'elles en une boule. Recouvrir d'une serviette propre et laisser reposer pendant 10 minutes.

5. Abaisser chaque boule de pâte en un rectangle de 16 x 10 pouces. Etendre sur chaque rectangle ⅛ tasse de beurre mou et ⅓ tasse de confiture aux cerises. Rouler chaque rectangle comme pour un gâteau roulé, pressant les bouts fermement. Placer les rouleaux sur une plaque à biscuits graissée, et les façonner en forme de cœurs. Bien presser les bouts.

6. A l'aide de ciseaux tranchants faire des incisions tous les deux pouces sur le dessus des cœurs, et presque jusqu'au centre. Recouvrir d'une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient presque doublé de volume.

7. Faire chauffer le four à 350°F. Faire cuire la pâte levée dans le four chauffé, pendant 30 minutes. Refroidir sur un gril à gâteau. Recouvrir d'une glace simple pendant qu'ils sont encore chauds. Décorer de cerises confites.

Glace simple :

½ tasse de sucre en poudre, tamisé

2 c. à thé de lait

⅛ c. à thé de vanille

Mélanger parfaitement le sucre en poudre tamisé, le lait et la vanille. Etendre la glace sur les gâteaux pendant qu'ils sont encore chauds.

BEIGNES ALLEMANDS

1 enveloppe de levure active

½ tasse d'eau chaude

1 c. à thé de sucre

¼ c. à thé de gingembre

½ tasse de farine tout-usage

½ tasse de beurre ou graisse végétale

½ tasse de sucre

½ c. à thé de sel

1½ c. à soupe de jus de citron

2 œufs, battus

1 c. à thé de vanille

½ tasse de lait

4 tasses de farine tout-usage

Confiture ou gelée

Graisse pour la friture

1. Faire dissoudre la cuillerée à thé de sucre et le gingembre dans l'eau chaude, ajouter l'enveloppe de levure et laisser reposer pendant 10 minutes.

2. Placer ½ tasse de farine dans un bol. Bien brasser la levure après 10 minutes, verser sur la farine et brasser fortement le tout, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Couvrir et laisser lever pendant 30 minutes dans un endroit chaud.

3. Mettre en crème le beurre et la ½ tasse de sucre, ajouter le sel, le jus de citron, les œufs, la vanille et la ½ tasse de lait. Mélanger.

4. Tamiser les 4 tasses de farine, en ajouter la moitié au mélange du beurre. Ajouter la levure et une autre tasse de la farine. Pétrir avec les mains en ajoutant graduellement de la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte légère mais non collante. Couvrir et laisser lever dans un endroit chaud jusqu'au double de son volume — de 3 à 4 heures. Faire dégonfler la pâte. Abaisser à ½ pouce d'épaisseur et couper en rondelles de 2½ pouces. Placer une cuillerée de gelée sur chaque rondelle. Badigeonner le tour avec un peu de blanc d'œuf et recouvrir d'une autre rondelle. Presser les bords ensemble. Laisser lever jusqu'au double de leur volume.

5. Faire frire dans la graisse chauffée à 370°F. Egoutter sur papier brun.

370°F.



Beignes

BEIGNES À LA SEMOULE DE BLÉ

- 2 c. à soupe de semoule de blé
- 1 tasse de lait
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 enveloppe de levure sèche active
- ⅓ tasse d'eau chaude
- 1 c. à soupe de sucre
- ¼ c. à thé de gingembre
- 1 tasse d'eau tiède
- 1 c. à thé de sel
- 3½ tasses de farine tout-usage
- 3 œufs, bien battus
- 1 tasse de raisins secs

1. Faire chauffer le lait, ajouter la semoule de blé et faire cuire en brassant souvent, pendant 5 minutes. Retirer du feu, y ajouter le beurre et laisser tiédir le tout.

2. Brasser dans le ⅓ de tasse d'eau chaude le sucre et le gingembre. Ajouter la levure et laisser reposer pendant 10 minutes.

3. Dans un grand bol, verser la tasse d'eau chaude, le sel et 1 tasse de farine. Battre avec le batteur à main jusqu'à parfait mélange. Ajouter l'œuf et battre, ajouter la semoule de blé et la levure, bien brasser le tout.

4. Incorporer le reste de la farine et les raisins. Pétrir pendant quelques minutes. Couvrir et laisser lever jusqu'au double de son volume dans un endroit chaud.

5. Pour faire cuire, laisser tomber par cuillerée dans la friture chaude, chauffée à 350°F. Faire frire jusqu'à ce que les beignes soient bien dorés. Servir chauds, roulés dans le sucre, ou refroidir et congeler. Pour les servir, il n'est pas nécessaire de les dégeler — les placer sur une plaque à biscuits, dans un four à 400°F., de 5 à 8 minutes. Rouler dans le sucre et servir.

BEIGNES À LA LEVURE

- ¾ tasse de lait chaud
- ⅔ tasse de sucre
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de muscade ou de cannelle
- ½ tasse d'eau tiède
- 1 enveloppe de levure sèche active
- 1 c. à thé de sucre
- 4½ tasses de farine tout-usage, tamisée
- 3 œufs, bien battus
- Graisse pour friture

1. Verser le lait chaud sur le sucre, le sel, la muscade ou la cannelle. Brasser et laisser tiédir.

2. Dans la ½ tasse d'eau tiède, faire fondre la cuillerée à thé de sucre. Saupoudrer l'eau avec la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

3. Ajouter la levure au mélange de lait tiède. Bien brasser et ajouter assez de farine pour former une pâte molle. Battre pendant une minute. Ajouter les œufs bien battus et continuer à brasser en ajoutant la farine, mélangeant avec les mains enfarinées quand la pâte devient trop lourde pour manier avec une cuillère. (La pâte peut prendre de 3½ à 4½ tasses de farine). Cependant se souvenir que plus la pâte est légère, plus les beignes seront légers.

4. Déposer la pâte sur une planche légèrement enfarinée et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte légère. La placer dans un bol graissé et laisser lever jusqu'au double du volume, dans un endroit chaud, sans courant d'air. Faire dégonfler la pâte et pétrir pendant 2 minutes. Laisser lever encore une fois jusqu'au double du volume. Abaisser la pâte à ¼ de pouce d'épaisseur. Tailler à l'emporte-pièce.

5. Faire frire dans la graisse de friture chauffée à 370°F., ou assez chaude pour dorer un croûton en une minute. Retourner les beignes souvent pendant la cuisson pour leur donner une belle croûte uniforme. Faire frire pendant à peu près 2 minutes. Placer sur un papier brun pour qu'il absorbe le surplus de graisse.



Beignes à la levure

BEIGNES À LA GELÉE

Préparer la pâte à beignes à base de levure, et l'abaisser à ¼ de pouce d'épaisseur. Tailler à l'emporte-pièce des rondelles de 2 pouces de diamètre. Sur la moitié d'entre elles, déposer une cuillerée à thé de confiture ou de gelée et recouvrir avec les rondelles qui restent. Pour que la garniture ne s'échappe pas, humecter les bords des rondelles et bien les presser. Laisser lever et faire frire comme des beignes ordinaires.

BEIGNES TORDUS

Préparer la pâte à beignes à base de levure. Rouler la pâte à ¼ de pouce d'épaisseur sur une planche. Couper en languettes de 1 pouce de largeur et de 3 pouces de longueur.



Beignes tordus

Prendre deux de ces languettes et les tordre ensemble, légèrement. Les placer sur un linge à mesure qu'elles sont tordues Ne pas les faire frire avant que toutes ne soient prêtes. Faire frire de la même façon que les beignes ordinaires.

CRÊPES RUSSES AU SARRASIN

1¼ tasse de lait, chauffé et tiédi

½ tasse d'eau tiède

1 c. à thé de sucre

1 enveloppe de levure sèche active

4 œufs, séparés

1 c. à thé de sel

1 c. à soupe de sucre

2 c. à thé de beurre ou de margarine, ramollie

2 tasses de farine de sarrasin

1. Faire chauffer le lait et laisser tiédir. Dans la ½ tasse d'eau tiède faire dissoudre la cuillerée à thé de sucre. Saupoudrer la levure sur l'eau. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

2. Mélanger la levure au lait tiède. Ajouter 1 tasse de farine de sarrasin et battre. Couvrir avec une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, de 35 à 45 minutes ou jusqu'au double du volume. Faire dégonfler.

3. Battre les jaunes d'œufs jusqu'à mélange épais et couleur de citron. Y ajouter, en brassant, le sel et la c. à soupe de sucre. Ajouter à « l'éponge » le mélange des jaunes d'œufs. Brasser et ajouter la margarine ou le beurre ramolli. Lorsque le tout est bien mélangé, incorporer le reste de la farine de sarrasin et mélanger. Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporer au mélange de la farine. Couvrir avec une serviette propre et laisser lever dans un endroit chaud, sans courant d'air, pendant 25 minutes ou jusqu'au double du volume.

4. Faire chauffer un poêlon épais et le graisser légèrement avec de la graisse végétale ou de la margarine. Laisser tomber la pâte par cuillerées dans le poêlon. (Les crêpes cuites devraient mesurer environ 3 pouces de diamètre). Faire cuire les crêpes sur un côté jusqu'à ce que de petites bulles d'air apparaissent sur les bords et se brisent à la surface. Retourner et faire dorer l'autre côté. Servir à la russe avec de la crème sure et du caviar ou avec du beurre et de la mélasse.

BABAS AU RHUM

La pâte :

1 enveloppe de levure sèche active

1 c. à thé de sucre

¼ tasse d'eau tiède

¼ tasse de lait tiède

2 tasses de farine tout-usage

4 œufs, légèrement battus

½ c. à thé de sel

1 c. à soupe de sucre

⅔ de tasse de beurre doux, ramolli

1 c. à soupe de raisins de Corinthe, (au goût)

1. Faire dissoudre le sucre dans l'eau tiède. Ajouter la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes et y verser le lait tiède.

2. Dans un grand bol, tamiser la farine, faire un puits au milieu. Y verser les œufs, légèrement battus, et la levure bien brassée. Incorporer graduellement ce mélange à la farine, en soulevant la pâte avec le bout des doigts. Ajouter de la farine si nécessaire. Pétrir avec les doigts durant 2 minutes. Couvrir le bol et laisser lever pendant à peu près 45 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

3. Faire dégonfler. Ajouter le sel et le sucre. Etendre la pâte et la badigeonner du beurre ramolli. Ajouter les raisins. Pétrir encore une fois avec les mains durant 3 ou 4 minutes.

4. Remplir à moitié des moules à babas, bien graissés. Laisser lever la pâte au double de son volume. Faire cuire 10 minutes dans un four à 450°F. Réduire la chaleur à 350°F. et laisser cuire pendant à peu près 30 minutes. Démouler.

Le sirop :

1 tasse de sucre

1½ tasse d'eau

½ tasse de rhum

1. Faire bouillir le sucre et l'eau pendant à peu près 5 minutes ou à 218°F. au thermomètre. Retirer du feu. Ajouter le rhum. Rouler les babas chauds dans ce sirop chaud jusqu'à ce qu'ils en soient bien imbibés. Les laisser refroidir.

SAVARIN

- 2 enveloppes de levure sèche active
- ½ tasse d'eau chaude
- 1 c. à thé de sucre
- ¼ c. à thé de gingembre
- 4 tasses de farine tout-usage
- 6 œufs, battus
- ⅔ tasse de beurre fondu
- ¼ tasse de sucre
- 1 c. à thé de sel
- ⅔ tasse de raisins de Corinthe (au goût)

1. Brasser le sucre et le gingembre dans l'eau chaude, ajouter la levure et laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

2. Tamiser la farine dans un grand bol, ajouter la levure, bien brasser et laisser reposer pendant 5 minutes.

3. Ajouter les œufs bien battus, battre pendant 5 minutes avec une cuillère de bois. Laisser reposer pendant 30 minutes.

4. Ajouter le beurre fondu, en quatre fois, battant bien à chaque addition. Le beurre semble sortir de la pâte, mais c'est ainsi que ce doit être. Ajouter le sucre, le sel et les raisins de Corinthe. Brasser la pâte avec une grande cuillère, pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique.

5. Graisser un moule tubulaire de 10 x 4 pouces. Placer la pâte dans le moule. Egaliser la surface avec une spatule graissée. Couvrir avec un linge et laisser lever, dans un endroit chaud, jusqu'au triple de son volume ou jusqu'à ce que la pâte soit presqu'au bord du moule.

6. Placer avec soin dans un four chauffé à 375°F., et faire cuire de 40 à 45 minutes.

7. Démouler sur un gril à gâteau. Lorsque le savarin est tiède, le mettre sur une assiette et verser dessus avec une cuillère, le sirop au rhum (voir la recette ci-dessous). Laisser refroidir pendant 2 heures, en arrosant aussi souvent que possible avec la sauce qui reste dans le plat.

Sirop au Rhum :

- 1½ tasse de sucre
- 2 tasses d'eau
- 4 tranches d'orange, non pelées
- 4 tranches de citron, non pelées
- ½ à 1 tasse de rhum

1. Porter à ébullition le sucre avec l'eau, l'orange et le citron. Couvrir et faire mijoter pendant 5 minutes.

2. Laisser refroidir le sirop et ajouter le rhum.

Pour donner un fini glacé au savarin, le recouvrir avec la garniture aux abricots qui suit, juste au moment de servir.

Garniture aux abricots. Mélanger ⅓ de tasse de confiture d'abricot avec 1 c. à soupe de jus de citron. Passer à travers une passoire fine.

Pour congeler le savarin. Bien refroidir le savarin cuit, l'envelopper dans le saran ou le papier d'aluminium. Congeler.

Pour le servir. 2½ heures avant de le servir, le laisser dégeler sans le développer. Mettre sur une assiette et arroser avec le sirop au rhum tiède, de la même manière qu'indiqué ci-dessus. Au goût, abricoter au moment de servir.

SALLY LUNN

- 2 tasses d'eau chaude
- 2 c. à soupe de sucre
- ¼ c. à thé de gingembre
- 2 enveloppes de levure sèche active
- 2 tasses de farine tout-usage
- ½ tasse de lait en poudre
- 1½ c. à thé de sel
- 2 œufs, bien battus
- 4 c. à soupe de beurre mou
- 3 tasses de farine tout-usage

1. Faire fondre le sucre et le gingembre dans l'eau chaude, ajouter la levure, Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

2. Ajouter à la levure, 2 tasses de farine, le lait en poudre, le sel, les œufs battus et le beurre mou. Bien mélanger et ajouter les 3 tasses de farine. Bien mélanger à nouveau et laisser lever au double de son volume.

3. Faire dégonfler la pâte. Mettre par cuillerée dans un moule tubulaire graissé de 9 pouces. Couvrir et laisser lever jusqu'à ce que le moule soit plein.

4. Faire cuire dans un four chauffé à 350°F. pendant 45 minutes. La croûte doit être dorée et le dessus plutôt plat contrairement au pain qui est bombé.

5. Après les premières 20 minutes de cuisson, badigeonner le dessus du pain avec du beurre mou et répéter l'opération 5 minutes avant la fin de la cuisson.

6. Laisser reposer de 15 à 20 minutes avant de démouler.



Muffins anglais à la levure

MUFFINS ANGLAIS À LA LEVURE

- ½ tasse d'eau chaude
- 1 c. à thé de sucre
- ¼ c. à thé de gingembre
- 1 enveloppe de levure sèche active
- 1 tasse d'eau chaude
- 3 c. à soupe de sucre
- 2 tasses de farine tout-usage
- ½ tasse de lait en poudre
- 1 œuf, bien battu
- [illegible] c. à soupe de beurre mou
- 1½ c. à thé de sel
- 2 tasses de farine tout-usage

1. Faire fondre le sucre et le gingembre dans la ½ tasse d'eau chaude. Ajouter la levure. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien brasser.

2. Mettre dans un grand bol, la tasse d'eau chaude, le sucre, le lait en poudre et 2 tasses de la farine. Ajouter la levure et bien battre le tout.

3. Ajouter l'œuf, le beurre mou, le sel et 1 tasse de la farine. Brasser jusqu'à ce que la pâte se décolle du bol.

4. Enfariner la planche avec le reste de la farine. Déposer la pâte sur la planche et pétrir pendant 10 minutes. Remettre dans le bol et laisser lever au double de son volume, dans un endroit chaud.

5. Remettre la pâte, faire dégonfler sur la planche, enfariner juste assez pour qu'elle ne soit pas collante. Ne pas pétrir, simplement étendre la pâte avec les mains jusqu'à ¼ de pouce d'épaisseur. Tailler avec un emporte-pièce de 3 à 4 pouces. Mettre sur une plaque à biscuits graissée et laisser lever les muffins jusqu'au double de leur volume.

6. Faire cuire dans un poêlon de fer ou sur une plaque à crêpe, à feu lent, de 8 à 12 minutes en tout, retournant une fois pendant la cuisson. Les muffins anglais se congèlent très bien. Les envelopper aussitôt refroidis, si vous désirez les congeler.



PAIN ENTIER GRILLÉ

- 1 pain tranché
- ½ tasse de beurre
- 1 c. à thé de curry ou 1 échalote, émincée

1. Couper le pain en deux en longueur. Mettre sur une plaque à biscuits, la croûte touchant le fond de la plaque. Pour plus de facilité placer le pain sur un papier d'aluminium.

2. Faire fondre le beurre avec l'échalote ou le curry. Badigeonner le côté coupé du pain avec ce beurre. Faire cuire dans un four à 400°F. de 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

LES BISCUITS



Biscuits au caramel et au chocolat

MÉTHODE GÉNÉRALE À SUIVRE POUR FAIRE DES BISCUITS

1. Mettre sur un plateau les ingrédients et les ustensiles requis par la recette.

2. Graisser les plaques à biscuits ou les moules avec de la graisse végétale. Il est préférable d'avoir 2 plaques à biscuits car une plaque garnie peut cuire pendant que l'autre est préparée. Enlever les miettes de biscuits cuits qui collent sur la plaque après la cuisson et la regraisser avant d'y placer d'autres biscuits. Pour certains types de biscuits, il n'est pas nécessaire de graisser la plaque. Les recettes l'indiquent.

3. Chauffer le four au degré de chaleur requis par la recette, 15 minutes avant la cuisson.

4. Mettre le beurre, la margarine ou la graisse végétale en crème très légère avant d'y ajouter tous les autres ingrédients. Retirer du réfrigérateur, quelques heures avant de l'utiliser, tout gras requis par la recette. Il est alors plus facile à travailler et fait un meilleur biscuit. Les biscuits faits au beurre sont plus fins comme goût que les biscuits faits à la graisse végétale ou à la margarine.

5. Ajouter le sucre par cuillerée au beurre bien en crème, en battant sans arrêt (vitesse moyenne au malaxeur). Plus le sucre est granulé fin, plus le biscuit sera croustillant.

6. Battre les œufs légèrement et les ajouter d'un seul coup au mélange du beurre et du sucre. Si aucun liquide n'entre dans la composition, les œufs sont ajoutés à la pâte petit à petit en alternant avec les ingrédients secs.

7. Tamiser les ingrédients secs ensemble et ajouter à la pâte petit à petit en alternant avec le liquide ou les œufs

8. Ajouter aux œufs ou au lait l'essence requise par la recette. Battre fortement le mélange à chaque addition de farine à la pâte.

9. Laisser tomber la pâte par cuillerées sur la plaque préparée ou abaisser et tailler le biscuit. On réfrigère la pâte selon le genre de biscuits ou les indications données dans la recette.

10. Faire cuire tel qu'indiqué en surveillant de près le temps de cuisson, car il est difficile de donner un temps de cuisson absolument exact puisque, dans un biscuit, l'épaisseur, la grandeur et la quantité de gras utilisée sont des facteurs qui font légèrement varier le temps de cuisson. Les biscuits trop cuits deviennent durs et secs. Les biscuits minces et croustillants sont cuits lorsqu'ils sont légèrement dorés. On vérifie la cuisson des biscuits à la cuillère en pressant légèrement avec le bout des doigts le centre du biscuit, si l'impression disparaît, le biscuit est cuit. Si le four a tendance à cuire plus d'un côté que de l'autre, tourner la plaque au milieu de la cuisson.

11. Retirer les biscuits de la plaque aussitôt qu'ils sont cuits, à l'aide d'une spatule. Les faire refroidir sur un gril à gâteau. Ne pas les placer les uns sur les autres, ce qui les ferait coller les uns aux autres.

12. Pour conserver les biscuits croustillants, les garder dans une boîte de métal, chaque rangée séparée par un papier ciré, sans trop fermer la boîte. Garder au contraire les biscuits mous dans une boîte de métal hermétiquement fermée.

13. Une règle générale pour tous les biscuits : utiliser le moins de farine possible, car moins un biscuit a de farine, plus il sera croustillant.

Les biscuits roulés

RECETTE TYPE

- ½ tasse de beurre et ½ tasse de graisse végétale ou 1 tasse de beurre
- ½ tasse de sucre
- 1 œuf non battu
- 3 tasses de farine à pâtisserie
- ½ c. à thé de soda ou de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé d'essence d'amande
- 1 c. à thé de vanille

1. Suivre les indications de la méthode générale jusqu'au paragraphe 8 inclusivement.

2. Prendre soin, en ajoutant la farine, de ne mettre que ce qu'il faut pour que la pâte se tienne. Le biscuit roulé sera plus facile à faire et plus croustillant si on utilise moins de farine et si la pâte est réfrigérée de 2 à 4 heures avant d'être abaissée. L'envelopper dans du papier ciré.

3. N'abaisser que le quart ou la moitié de la pâte à la fois. Utiliser le moins de farine possible sur le rouleau et sur la table. Abaisser la pâte en partant du milieu et en allant vers les bords.

4. Abaisser très mince pour les biscuits secs et plus épais pour les biscuits mous.

5 Découper la pâte, avec l'emporte-pièce de votre choix, en autant de biscuits que possible pour éviter d'abaisser trop souvent la pâte qui reste. Enfariner l'emporte-pièce avant de l'utiliser.

6. Faire cuire dans un four à 425°F. pendant à peu près 5 ou 6 minutes ou jusqu'à ce que le biscuit soit légèrement doré. Donne à peu près 8 douz. de biscuits de 1½ pouce chacun.

VARIATIONS :

Au citron : remplacer la vanille par 1 c. à thé de jus de citron et ajouter 2 c. à thé de zeste de citron, battre le jus et le zeste avec l'œuf.

Aux noix : ajouter à la pâte, en dernier lieu, 1 tasse de noix hachées très fin.

Au chocolat : Faire fondre 2 carrés de chocolat non sucré à feu lent, ajouter au mélange du beurre et du sucre. Faire cuire 10 minutes dans un four à 350°F.

À l'anis : remplacer l'essence de vanille par 1 c. à soupe d'anis.

Au cacao : ajouter 4 c. à soupe de cacao au gras en crème. Omettre l'essence d'amande.

Aux épices : tamiser avec les ingrédients secs 1 c. à thé de gingembre et 1 c. à thé de cannelle.

BISCUITS SECS À LA MUSCADE OU AU MACIS

- 1 tasse de beurre ou de margarine
- 1 tasse de sucre
- 2 œufs entiers battus
- 3 tasses de farine à pâtisserie
- ½ c. à thé de muscade ou de macis

1. Mélanger les ingrédients en suivant les indications nos 4-5-6-7 et 8 de la méthode générale. Saupoudrer les biscuits taillés avec du sucre granulé le plus gros possible. Faire cuire pendant 6 ou 7 minutes dans un four à 400°F.

BISCUITS À L'ORANGE

- ½ tasse de beurre
- 1 tasse de sucre
- Zeste de 1 orange râpé
- 1 œuf battu
- ½ tasse de jus d'orange
- 3 tasses de farine à pâtisserie
- 4 c. à thé de poudre à pâte

1. Mettre le beurre en crème, ajouter graduellement le sucre, le zeste d'orange, l'œuf battu et le jus d'orange. Battre en mousse légère.

2. Ajouter les ingrédients secs tamisés. Réfrigérer pendant 1 heure.

3. Abaisser mince, tailler au goût. Saupoudrer de sucre à l'orange.

4. Faire cuire dans un four à 350°F. de 15 à 20 minutes.

Sucre à l'orange : ajouter le zeste de ½ orange à 4 c. à soupe de sucre. Fouetter avec une cuillère jusqu'à ce que le sucre soit jaune pâle.

Cette recette fait un biscuit mou. Pour un biscuit croustillant, utiliser ¼ tasse de jus d'orange au lieu de ½ tasse.

BISCUITS AU SUCRE ROSE
(vieille recette du Québec)

- ½ tasse de beurre
- ½ tasse de saindoux
- 1 tasse de sucre
- 1 tasse de crème sure
- 3 jaunes d'œufs battus
- 1 c. à thé d'essence de ratafia ou 1½ c. à thé de vanille
- 3 tasses de farine tout-usage
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de soda
- Sucre rose

1. Mélanger les ingrédients en suivant les indications nos. 4-5-6-7 et 8 de la méthode générale.

2. Couvrir la pâte et réfrigérer de 2 à 3 heures. Abaisser aussi mince que possible et tailler en biscuits de 2½ pouces avec un emporte-pièce dentelé. Placer sur une plaque à biscuit beurrée. Saupoudrer de sucre rose au goût.

3. Faire cuire de 10 à 15 minutes dans un four à 375°F.

Sucre rose à l'ancienne : faire cuire 1 betterave pelée et tranchée dans ½ tasse d'eau. Lorsque l'eau est réduite à 2 c. à soupe, la faire refroidir. Verser quelques gouttes de jus de betteraves sur du sucre et le triturer jusqu'à ce qu'il soit bien rose. Méthode moderne : Ajouter quelques gouttes de colorant végétal rouge à ½ tasse de sucre, triturer jusqu'à obtention de la couleur désirée, ajoutant du colorant si nécessaire.

La méthode ancienne donne une plus belle couleur au sucre et elle ne pâlit pas pendant la cuisson.

BISCUITS CROQUANTS AU GINGEMBRE

- 1 tasse de sucre
- 1 tasse de graisse végétale
- 1 tasse de mélasse
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 5 à 6 tasses de farine tout-usage
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de soda
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de gingembre
- ½ c. à thé de cannelle
- 2 œufs battus

1. Mettre dans une casserole le sucre, la graisse végétale, la mélasse et le vinaigre, porter à ébullition. Faire bouillir pendant 2 minutes et laisser refroidir.

2. Tamiser la farine avec le sel, le soda, la poudre à pâte, le gingembre et la cannelle. Ajouter les œufs au mélange de la mélasse refroidi. Incorporer ensuite la farine, jusqu'à l'obtention d'une belle pâte. Bien mélanger et mettre 1 heure au réfrigérateur.

3. Abaisser aussi mince que possible. Tailler et faire cuire sur une plaque à biscuits graissée, de 8 à 10 minutes, dans un four à 375°F.

MAINS À LA MÉLASSE

- 5 tasses de farine tout-usage
- 1 c. à soupe de soda
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de gingembre
- 1½ c. à thé de cannelle
- 1 tasse de saindoux ou de graisse végétale
- 1 tasse de sucre
- 1 œuf battu
- 1 tasse de mélasse
- ½ tasse de thé fort

1. Tamiser la farine avec le soda, la poudre à pâte, le gingembre et la cannelle. Mettre le saindoux en crè-



Biscuits variés pour Noël

me, ajouter graduellement le sucre et l'œuf, battre jusqu'à consistance de crème légère.

2. Ajouter la mélasse et le thé, et ensuite les ingrédients secs. Bien mélanger et réfrigérer pendant quelques heures.

3. Abaisser à environ ¼" d'épaisseur. Couper avec un emporte-pièce en forme de main ou un autre de votre choix.

4. Faire cuire de 8 à 10 minutes dans un four à 400°F.

BISCUITS SECS AU GINGEMBRE
(Ginger Snaps)

½ tasse de beurre
½ tasse de saindoux
1 tasse de sucre
2 œufs légèrement battus
½ tasse de mélasse
4½ tasses de farine à pâtisserie
3 c. à thé de gingembre moulu
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de soda

1. Mettre en crème le beurre et le saindoux, ajouter graduellement le sucre, les œufs battus et la mélasse en brassant sans arrêt.

2. Incorporer les ingrédients secs tamisés. Bien mélanger. Envelopper la pâte dans un papier ciré et réfrigérer pendant 12 heures.

3. Abaisser aussi mince que possible. Tailler en rondelles. Saupoudrer de sucre granulé.

4. Faire cuire dans un four à 400°F. de 15 à 20 minutes.

BISCUITS AU CITRON À L'ANCIENNE MODE

1 tasse de beurre moins 2 c. à soupe ou 1 tasse de graisse végétale
2 œufs battus
2 tasses de sucre tamisé
1 tasse de lait
3 c. à soupe de jus de citron
4 à 5 tasses de farine tout-usage
1 c. à thé de soda
1 c. à thé de sel
1 c. à soupe de zeste de citron

1. Mettre le beurre en crème jusqu'à consistance de crème fouettée. Ajouter graduellement le sucre en battant fortement. Ajouter les œufs battus et battre le tout très légèrement.

2. Ajouter au lait le jus de citron et le zeste. Tamiser la farine avec le sel et le soda. Ajouter petit à petit les ingrédients secs tamisés en alternant avec le lait, au mélange en crème. Mettre juste assez de farine pour que le mélange soit léger. Mettre au réfrigérateur pendant 4 heures.

3. Abaisser la pâte très mince. Découper en rondelles. Faire cuire sur une plaque à biscuits légèrement graissée, de 5 à 8 minutes, dans un four à 375°F.



Biscuits à la mélasse

GALETTES À L'AMMONIAQUE
(vieille recette du Québec)

1 tasse de beurre
1 tasse de sucre
1 pincée de sel
4 jaunes d'œufs
2 tasses de farine tout-usage
2 c. à thé d'ammoniaque (achetée à la pharmacie)
½ tasse de lait ou de crème sure
4 blancs d'œufs bien battus

1. Mettre le beurre en crème légère Tout en brassant, y ajouter graduel-

lement le sucre, le sel et les jaunes d'œufs. Lorsque le tout est bien mousseux, tamiser la farine et incorporer graduellement à la mousse en alternant avec le lait ou la crème sure. Ajouter l'ammoniaque. Bien mélanger et incorporer les blancs d'œufs battus en neige. Si la pâte est trop molle pour être abaissée, ajouter un peu de farine tamisée. Mettre pendant 1 heure au réfrigérateur.

2. Abaisser la pâte très mince. Tailler et faire cuire de 5 à 8 minutes dans un four à 350° F.

SHORTBREAD ÉCOSSAIS

1 tasse de beurre
1 tasse de sucre à fruits
2½ tasses de farine

1. Mettre le beurre en mousse très légère. Ajouter le sucre et bien mélanger. Incorporer la farine et pétrir cette pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux doigts sur une table enfarinée.

2. Abaisser à ¼" d'épaisseur, tailler et faire cuire dans un four à 275°F., pendant 50 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

BISCUITS MORAVIENS

¼ tasse de beurre
½ tasse de mélasse chauffée
¼ tasse de cassonade
⅛ c. à thé de quatre-épices
⅓ c. à thé de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
1⅞ tasse de farine à pâtisserie
1 pincée de muscade
1 pincée de clous de girofle moulus
½ c. à thé de gingembre
½ c. à thé de cannelle

1. Mélanger le beurre et la mélasse chauffée. Ajouter la cassonade, les quatre-épices, le bicarbonate de soude et le sel.

2. Tamiser la farine avec la muscade, les clous de girofle, le gingembre et la cannelle. Bien mélanger le tout, envelopper et laisser reposer au réfrigérateur pendant 10 jours.

3. Abaisser la pâte très mince. Tailler au goût. Faire cuire immédiatement dans un four à 375°F., pendant 10 minutes.

BISCUITS DE GRAND'MÈRE

¾ tasse de graisse végétale
¾ tasse de sucre
1 œuf
1 tasse de mélasse
4 tasses de farine
1 c. à thé de sel
2 c. à thé de gingembre
1 c. à thé de bicarbonate de soude

1. Battre le gras en crème. Ajouter le sucre, les œufs battus et la mélasse. Bien mélanger le tout.

2. Lorsque ce premier mélange est bien en mousse, ajouter par petites quantités la farine tamisée avec les autres ingrédients secs, et ce, jusqu'à ce que la pâte ait assez de farine pour bien s'abaisser.

3. Abaisser mince, couper la moitié de la pâte en rondelles, l'autre moitié avec un emporte-pièce à beignes. Faire cuire le tout dans un four à 350°F., de 10 à 12 minutes. Réunir les deux biscuits de forme différente avec la crème suivante :

1 c. à soupe de beurre
½ tasse de sucre à glacer
¼ c. à thé de gingembre
1 pincée de sel
1 c. à soupe d'eau bouillante
1½ tasse de sucre à glacer

1. Mettre le beurre en crème, ajouter le sucre à glacer, le gingembre, le sel et l'eau bouillante. Lorsque le tout est en crème, ajouter le reste de sucre à glacer et de l'eau bouillante au besoin car cette crème doit être bien claire.

BISCUITS TAILLÉS, À LA CONFITURE

1½ tasse de farine à pâtisserie
½ tasse de sucre
½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de clous de girofle moulus
½ tasse de graisse végétale
½ c. à thé d'essence d'amandes ou de ratafia
¼ c. à thé d'essence de vanille
1 œuf battu
¼ tasse de lait
¾ tasse de confiture au choix

1. Mettre la graisse en crème, y ajouter les essences. Incorporer la farine tamisée avec les autres ingrédients secs. Ajouter à la fin l'œuf battu et le lait. Bien mélanger le tout jusqu'à ce qu'on obtienne une pâte lisse.

2. Abaisser et étendre environ ⅓ de cette pâte dans une assiette à gâteau



Biscuits croquants — Biscuits sandwiches aux dattes

1. Mettre le beurre en crème et ajouter le sucre. Tamiser 3 fois la farine avec la poudre à pâte et le sel. Ajouter au beurre petit à petit en alternant avec le lait.

2. Envelopper dans du papier ciré et réfrigérer pendant une nuit.

3. Abaisser et découper dans les formes désirées. Déposer sur une plaque à biscuits beurrée.

4. Faire cuire à 400°F. pendant 10 minutes.

beurrée. Couvrir avec la confiture et recouvrir du reste de pâte.

3. Faire cuire dans un four à 400°F., 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés. Refroidir et tailler en bâtonnets.

BISCUITS-SANDWICH AUX DATTES

- **¾ tasse de beurre**
- **1 tasse de cassonade**
- **2 œufs battus**
- **2¼ tasses de farine**
- **2 c. à thé de poudre à pâte**
- **1 lb de dattes dénoyautées**
- **½ tasse de cassonade**
- **1 tasse d'eau**
- **½ tasse de noix hachées**

1. Mettre le beurre en crème avec la cassonade, ajouter les œufs. Incorporer la farine tamisée avec la poudre à pâte. Réfrigérer pendant 1 heure.

2. Abaisser et découper à l'emporte-pièce.

3. Faire cuire dans un four modéré à 350°F. pendant environ 12 minutes. Laisser refroidir, remplir avec la garniture préparée comme suit :

4. Mettre les dattes, la cassonade et l'eau dans une casserole et faire cuire jusqu'à ce que le mélange devienne épais. Ajouter les noix.

5. Déposer 1 cuillerée de la garniture sur un biscuit et couvrir avec un autre biscuit.

BISCUITS RICHES À LA CASSONADE

- **½ lb de beurre**
- **1 tasse de cassonade**
- **2 jaunes d'œufs**
- **3 tasses de farine**
- **3 c. à thé de poudre à pâte**
- **½ c. à thé de sel**
- **6 c. à soupe de lait**

BISCUITS À LA CRÈME SURE

- **½ lb de beurre**
- **2 tasses de farine à pâtisserie**
- **1 c. à thé de poudre à pâte**
- **¼ c. à thé de sel**
- **1 jaune d'œuf**
- **½ tasse de crème sure de type commercial**
- **4 c. à soupe de sucre**
- **Marmelade de votre choix**

1. Mettre le beurre en crème, incorporer à l'aide d'une fourchette la farine tamisée avec la poudre à pâte et le sel. Ajouter le jaune d'œuf, la crème sure et le sucre. Bien mélanger et réfrigérer pendant quelques heures.

2. Abaisser et découper la moitié de la pâte en rondelles, l'autre moitié avec un emporte-pièce à beignes. Placer 2 biscuits l'un sur l'autre et remplir le trou avec de la marmelade.

3. Faire cuire sur une plaque beurrée, dans un four à 350°F., pendant environ 15 minutes.

Les biscuits taillés sur tôle

Il y a trois types de biscuits sur tôle ou carrés :

1. Ceux qui sont mélangés en une seule opération ;

2. Ceux qui ont une base de biscuits secs ou riches et qui sont garnis de crème ou autre mélange ;

3. Ceux dont la garniture est placée entre deux épaisseurs de biscuits.

RECETTE TYPE No 1

½ tasse de graisse végétale ou de beurre
1 tasse de sucre
2 œufs non battus
1 c. à thé d'essence au goût
½ tasse de raisins secs
½ à ¾ tasse de noix hachées
1½ tasse de compote de pommes
1 c. à thé de cannelle
⅛ c. à thé de clous de girofle moulus
2 tasses de farine à pâtisserie
1½ c. à thé de soda

1. Mettre dans un bol la graisse végétale ou le beurre, le sucre, les œufs, l'essence et battre le tout jusqu'à ce qu'on obtienne une crème légère.

2. Ajouter les raisins et les noix. Tamiser les ingrédients secs ensemble et ajouter au mélange en crème graduellement en alternant avec la compote de pommes.

3. Verser la pâte dans un moule de 9″ x 13″ x 2″ ou 8″ x 8″ x 2″, graissé (la grandeur du moule utilisé peut varier selon que l'on désire obtenir un biscuit plus mince ou plus épais). Faire cuire dans un four à 350°F. pendant à peu près 30 minutes. Une légère dépression restera dans la pâte cuite lorsqu'on la touchera du bout des doigts.

4. Refroidir en plaçant le moule sur un gril à gâteau. Lorsque les biscuits sont encore tièdes, les tailler en bâtonnets de 1½″ x 2″. Rouler dans le sucre en poudre.

VARIATIONS :

Aux bananes : Remplacer la compote de pommes par une quantité égale de bananes bien mûres écrasées.

Aux figues : Remplacer les raisins par 1 tasse de figues noires (Mission figs) séchées, les couper en petits morceaux. Omettre les clous de girofle moulus et ajouter ½ c. à thé de muscade.

À la cassonade : Remplacer le sucre par de la cassonade. N'utiliser que du beurre, parfumer avec ½ c. à thé d'essence d'amandes.

À la citrouille : Remplacer les raisins secs par des dattes et la compote de pommes par une égale quantité de citrouille en purée (la purée de citrouille en conserve est excellente).

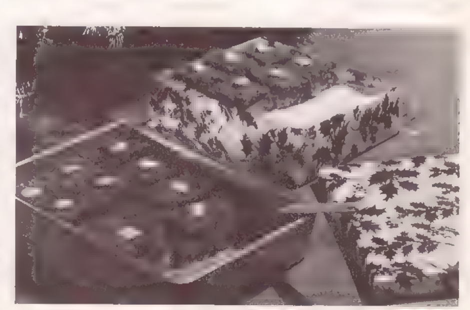
RECETTE TYPE No 2

Base de Biscuits Riches :

5 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de sucre
1 pincée de sel
¾ tasse de farine à pâtisserie
1 c. à soupe de lait

1. Tous les ingrédients sont mélangés jusqu'à l'obtention d'une pâte assez lourde. Etendre la pâte avec les mains dans le fond d'un moule de 8″ x 8″ x 2″ ou de 9″ x 13″ x 2″, non graissé, selon que vous désirez un biscuit mince ou épais. Tapoter la pâte avec les mains de manière à ce qu'elle s'étende également.

2. Faire cuire dans un four à 350°F.



Biscuits à la cassonade

jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés, de 10 à 12 minutes.

3. Dans certaines recettes, la pâte cuite est recouverte de confitures ou de fruits tranchés minces ou râpés : il en faut ½ à 1 tasse de l'un ou de l'autre. Refroidir le biscuit avant d'y mettre des confitures ou des fruits.

Garniture :

- **1 œuf battu**
- **½ tasse de cassonade**
- **¾ tasse de noix hachées**
- **1 c. à soupe de farine tout-usage**
- **¼ c. à thé de poudre à pâte**
- **½ c. à thé d'essence au goût**
- **1 pincée de sel**

1. La garniture se prépare pendant que le biscuit cuit. Battre l'œuf, ajouter la cassonade et, tout en continuant à battre, ajouter le reste des ingrédients. Brasser pendant 1 ou 2 minutes et étendre sur la pâte cuite.

2. Faire cuire dans un four à 350°F., de 18 à 22 minutes. Ne pas démouler, laisser refroidir le moule placé sur un gril à gâteau. Couper en bâtonnets lorsque refroidi.

RECETTE TYPE No 3

Pâte :

- **½ tasse de graisse végétale**
- **1 tasse de cassonade**
- **1½ tasse de farine tout-usage**
- **½ c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de bicarbonate de soude.**
- **1¾ tasse de flocons d'avoine**

1. Mettre la graisse végétale en crème, ajouter graduellement la cassonade tout en continuant à brasser. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Cette base de pâte est toujours assez épaisse. Mettre la moitié du mélange dans un moule graissé, de la même grandeur que celui employé dans les recettes types no 1 et 2.

2. Couvrir avec la garniture et recouvrir le tout avec le reste de la pâte. Faire cuire 40 minutes dans un four à 350°F. Refroidir sur un gril à gâteau, sans démouler. Lorsque bien refroidi, couper en carrés.

Garniture :

- **1 lb de dattes dénoyautées**
- **1 tasse de cassonade**
- **1 tasse d'eau**
- **1 c. à soupe de beurre**
- **½ c. à thé de cannelle**
- **Zeste de 1 citron râpé**

Mettre le tout dans une casserole et faire cuire à feu moyen, en brassant souvent, jusqu'à ce qu'on obtienne un mélange crémeux. Certaines garnitures ne sont pas cuites avant d'être mises entre les deux pâtes.

CARRÉS AUX DATTES ET AU FROMAGE À LA CRÈME

Pâte :

- **2 tasses de farine tamisée**
- **1 c. à thé de sel**
- **½ tasse de graisse végétale**
- **1 paquet de 3 oz. de fromage à la crème**

Garniture :

- **½ tasse d'eau chaude**
- **½ tasse de sucre**
- **1 tasse de dattes hachées**
- **2 c. à soupe de jus de citron**

1. Mettre la graisse en crème avec le fromage à la crème. Tamiser la farine avec le sel. Incorporer au premier mélange en brassant ou en coupant la pâte.

2. Mélanger l'eau, le sucre, les dattes et le jus de citron dans une casserole et faire cuire jusqu'à consistance épaisse.

3. Etendre la moitié de la pâte dans une lèchefrite graissée de 8″ x 8″ et couvrir avec la garniture aux dattes. Emietter dessus le reste de la pâte.

4. Faire cuire dans un four à 425°F. pendant 25 minutes.

CARRÉS D'AMOUR

Biscuit :

- **½ tasse de beurre**
- **1 tasse de sucre**
- **2 jaunes d'œufs**
- **1 tasse de farine tout-usage**
- **1 c. à thé de poudre à pâte**

Garniture :

- **1 tasse de noix hachées**
- **1 tasse de dattes dénoyautées et hachées**
- **2 blancs d'œufs**
- **1 tasse de cassonade**
- **1 c. à thé de vanille**

1. Mettre le beurre en crème, ajouter le sucre et les jaunes d'œufs. Incorporer la farine tamisée avec la poudre à pâte. Bien mélanger et étendre dans une lèchefrite graissée de 8″ x 8″.

2. Mélanger les noix et les dattes hachées et les étendre sur la pâte à biscuit.

3. Battre les blancs d'œufs en neige, ajouter la vanille et la cassonade. Verser sur les dattes et les noix.

4. Faire cuire dans un four à 350°F. jusqu'à ce qu'on obtienne une belle couleur dorée (30 minutes environ).

Table des matières — Pages 529 à 616

Page

Les biscuits — Recettes (suite) 531

Les biscuits moulés 536

Les biscuits à la cuillère 539

Les biscuits au réfrigérateur 542

Les biscuits de fantaisie 544

Le riz 548

Recettes 550

Le riz sauvage 556

Les pâtes éclair 559

Recettes 560

Les beignes 578

Recettes 578

Les beignets 582

Les gaufres 584

Les tartes 586

La température du four 589

Recettes 590

Fonds de tartes sans cuisson 592

La pâte feuilletée 592

Les croûtes aux biscuits 593

La pâte à tarte à l'huile de maïs 593

Les meringues pour les tartes 599

Comment faire dorer le dessus des tartes 600

Tarte à la ferlouche 611

Comment découper la croûte de dessus d'une tarte 615

Comment garnir le dessus d'une tarte 616



CARRÉS À LA NOIX DE COCO

Biscuit :

- ¼ tasse de beurre
- ¼ tasse de sucre
- ½ tasse de lait
- 1 c. à thé de vanille
- 2 œufs
- 1½ tasse de farine
- 1½ c. à thé de poudre à pâte
- 1 pincée de sel

Garniture :

- 2 c. à soupe de beurre
- 1 tasse de cassonade
- 4 c. à soupe de crème
- Noix de coco

1. Mettre le beurre en crème, ajouter le sucre. Tamiser les ingrédients secs ensemble et ajouter graduellement en alternant avec le lait, les œufs battus et la vanille.

2. Faire fondre le beurre, ajouter la cassonade et la crème. Mélanger le tout.

3. Etendre la pâte à biscuit sur une plaque graissée de 8″ x 8″ et faire cuire dans un four à 350°F. pendant environ 20 minutes.

4. Etendre la garniture sur la pâte à biscuit cuite, émietter de la noix de coco sur le tout et retourner au four juste le temps qu'il faut pour brunir.



Carrés à la noix de coco

CARRÉS AUX ANANAS CHOCOLATÉS

Pâte :

- ½ lb de beurre
- 1 tasse de sucre
- 1 œuf bien battu
- 2 tasses de farine
- 2 c. à thé de vanille
- 2 carrés de chocolat fondu
- ½ tasse de noix émincées

Garniture :

- 1 boîte d'ananas en cubes, égoutté
- 1 tasse de sucre
- 4 c. à soupe de farine
- 2 jaunes d'œufs

1. Mettre le beurre en crème, ajouter le sucre et bien mélanger. Ajouter l'œuf battu, la farine tamisée, la vanille, le chocolat fondu et les noix. Bien mélanger. Verser les trois-quarts de cette préparation dans un plat graissé de 9″ x 12″.

2. Mélanger tous les ingrédients de la garniture, étendre le tout sur la base de biscuit.

3. Avec ce qui reste de la pâte à biscuit, former un dessin en treillis sur le dessus. Faire cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F.

CARRÉS À LA CONFITURE

Biscuit :

- ½ tasse de beurre
- ¼ tasse de sucre blanc
- ¼ tasse de sucre brun
- 2 jaunes d'œufs
- 1 c. à thé de vanille
- 1½ tasse de farine tout-usage tamisée
- 1 pincée de sel
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude

Garniture :

- ¾ tasse de confiture au choix
- 1 c. à thé de jus de citron
- Zeste de 1 citron râpé
- 1 tasse de noix émincées

Meringue :

- 4 blancs d'œufs
- 4 c. à soupe de sucre



Carrés Congolais

1. Mettre le beurre en crème, ajouter le sucre blanc et le sucre brun. Ajouter les jaunes d'œufs, la vanille et les ingrédients secs tamisés ensemble. Etendre cette pâte dans un plat graissé de 9" x 12".

2. Faire cuire dans un four à 350°F. jusqu'à ce que la pâte devienne brun doré. Refroidir.

3. Mélanger les ingrédients de la garniture, étendre sur la pâte à biscuit cuite. Garnir le dessus avec la meringue et retourner au four pour dorer.

CARRÉS À LA TURQUE

Biscuit :

- ½ tasse de graisse végétale
- ½ tasse de sucre
- 2 jaunes d'œufs
- 1½ tasse de farine
- 1 pincée de sel

Garniture :

- 2 blancs d'œufs
- 1 tasse de cassonade
- ½ tasse de noix de coco râpée
- ¼ tasse de chocolats (chocolate chips)
- 6 jujubes
- 8 cerises rouges
- 8 cerises vertes

1. Mettre la graisse en crème et ajouter le sucre. Ajouter les jaunes d'œufs, la farine tamisée et le sel. Bien mélanger. Etendre sur une plaque graissée de 9" x 12".

2. Battre les blancs en neige, ajouter la cassonade, la noix de coco râpée et les chocolats.

3. Déchiqueter les jujubes et les cerises et les ajouter à la meringue. Etendre le tout sur la pâte de biscuit.

4. Faire cuire dans un four à 350°F., de 25 à 30 minutes.

CARRÉS DÉLICES À LA CONFITURE

Biscuit :

- ¾ tasse de farine à pâtisserie
- 1 c. à soupe de sucre à fruit
- 1 pincée de sel
- 5 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de lait

Garniture :

- Confiture au choix
- 1 œuf battu en mousse
- ½ tasse de cassonade
- ¾ tasse d'amandes hachées très fin
- 1 c. à soupe de farine
- ¼ c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé d'essence d'amande
- 1 pincée de sel

1. Tamiser la farine avec les autres ingrédients secs. Incorporer le beurre à ce mélange. Ajouter le lait et bien mélanger.

2. Etendre sur une plaque bien beurrée. Faire cuire dans un four à 350°F. jusqu'à ce que la pâte ait l'apparence d'un biscuit bien doré.

3. Retirer du four et couvrir d'une mince couche de confitures.

4. Mélanger tous les ingrédients de la garniture et étendre par-dessus la confiture.

5. Replacer le tout au four à 350°F. et faire cuire jusqu'à ce que le dessus soit bien doré, de 15 à 20 minutes. Couper en carrés au sortir du four.

CARRÉS CHOCOLATÉS À LA VIENNOISE

½ tasse de beurre
1½ tasse de sucre à glacer
4 jaunes d'œufs
¼ tasse de noix hachées
4 carrés de chocolat non sucré, fondu
4 blancs d'œufs

1. Mettre le beurre en crème, puis ajouter les jaunes d'œufs, les noix et le chocolat fondu. Bien mélanger. Diviser la pâte en trois parties.

2. Graisser 2 plats de 8″ x 8″ et recouvrir le fond de papier ciré. Etendre une partie de la pâte dans chaque plat.

3. Faire cuire dans un four à 350°F., de 10 à 15 minutes. Refroidir. Retirer des plats.

4. Etendre la troisième partie non-cuite de la pâte entre ces deux parties cuites. Réfrigérer pendant toute une nuit. Saupoudrer de sucre à glacer et tailler en carrés.

CARRÉS CONGOLAIS

2¾ tasses de farine
2½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
⅔ tasse de beurre
2¼ tasses de cassonade (1 lb)
3 œufs
1 tasse de noix hachées
1 paquet de 6 oz. de chocolats (chocolate chips)

1. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel. Mettre le beurre en crème et ajouter le sucre. Ajouter les œufs, un à la fois, en brassant bien entre chaque addition. Ajouter les ingrédients secs, les noix et les chocolats.

2. Etendre sur une plaque graissée de 9″ x 14″ environ.

3. Faire cuire dans un four à 350°F., 25 à 30 minutes. Donne environ 48 carrés ou barres.

CARRÉS AU CITRON

Biscuit :

½ tasse de beurre ou de graisse végétale
2 c. à thé de zeste de citron râpé
½ tasse de sucre à glacer tamisé
2 jaunes d'œufs battus
1 tasse de farine tout-usage

Garniture :

2 blancs d'œufs
½ tasse de sucre
½ tasse de noix émincées
1 c. à soupe de jus de citron

1. Mettre en crème le beurre ou la graisse végétale, ajouter le zeste de citron. Ajouter le sucre à glacer, en battant fortement entre chaque addition. Incorporer les jaunes d'œufs battus et continuer à battre. Lorsque le tout est bien mélangé, ajouter la farine tamisée en quatre fois, brassant fortement entre chaque addition.

2. Etendre cette pâte dans le fond d'un moule de 9″ x 13″ x 2″, bien graissé. Faire cuire pendant 10 minutes dans un four à 350°F. Démouler sur un gril à gâteau.

3. Pendant que les biscuits cuisent, battre les blancs d'œufs en neige, ajouter graduellement le sucre en battant sans arrêt jusqu'à l'obtention d'une neige bien ferme. Incorporer les noix et le jus de citron.

4. Etendre les blancs en neige sur le biscuit cuit et remettre au four sur le gril à gâteau.

5. Faire cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que la meringue soit bien dorée. Laisser refroidir et couper en carrés de 2″ chacun.

CARRÉS AU SIROP D'ÉRABLE

Biscuit :

½ tasse de beurre
¼ tasse de sucre d'érable râpé ou de cassonade
1 tasse de farine à pâtisserie
¼ c. à thé de macis

1. Mélanger le tout jusqu'à obtention d'une boule de pâte. Presser avec la main dans un moule de 7″ x 11″ x 2″ ou 8″ x 8″ x 2″, bien graissé. Faire cuire pendant 8 minutes dans un four à 350°F. Ce biscuit n'est qu'à demi-cuit.

Garniture :

⅔ tasse de sucre d'érable râpé ou de cassonade
1 tasse de sirop d'érable
2 œufs battus
¼ tasse de beurre
¼ c. à thé de sel
½ à 1 tasse de noix de Grenoble hachées
½ c. à thé d'essence d'érable
2 c. à soupe de farine tout-usage

1. Mettre le sucre d'érable ou la cassonade et le sirop dans une casserole et porter à ébullition. Faire mijoter pendant 5 minutes à feu lent. Laisser tiédir.

2. Battre les œufs, ajouter graduellement le sirop tiède, bien mélanger et ajouter le reste des ingrédients. Lorsque le tout est bien mélangé, verser sur le biscuit mi-cuit.



Carrés au sirop d'érable

3. Faire cuire dans un four à 350°F. pendant 30 minutes. Refroidir sans démouler et tailler en carrés.

CARRÉS AU CHOCOLAT

2 carrés de chocolat non sucré
¼ tasse de beurre
1 tasse de sucre
2 œufs battus
1 tasse de farine tout-usage
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
1 tasse de noix hachées
1 c. à thé de vanille

1. Faire fondre le chocolat avec le beurre à feu lent. Verser dans un bol, ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger. Verser dans un moule de 8" x 8" x 2", graissé.

2. Faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 350°F.

Variation : ajouter 1 tasse de dattes dénoyautées et coupées en petits morceaux.

« BROWNIES » AU MIEL

½ tasse de farine tout-usage
½ c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
7 oz. de chocolat semi-sucré
⅓ tasse de beurre
2 œufs
6 c. à soupe de miel
1 c. à soupe de rhum

1. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel.

2. Faire fondre le chocolat et le beurre à feu lent. Laisser tiédir. Ajouter alors les œufs non battus, un par un, en battant bien entre chaque addition. Ajouter le miel et le rhum, bien mélanger et incorporer les ingrédients secs tamisés.

3. Verser la pâte dans un moule beurré de 8" x 8" x 2". Faire cuire pendant 35 minutes dans un four à 375°F.

« BROWNIES » AU CACAO

1 tasse de farine tout-usage
1¼ tasse de sucre
⅓ tasse de cacao
2 œufs non battus
⅔ tasse de graisse végétale
¼ tasse de sirop de maïs
1 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de vanille
1 boîte de pruneaux en purée (nourriture pour bébé)
½ tasse de noix de Grenoble hachées
½ tasse de noix de coco râpée

1. Tamiser dans un bol la farine avec le sucre et le cacao. Ajouter la graisse végétale, les œufs, le sirop de maïs et les pruneaux en purée. Battre le tout avec le batteur à main ou à vitesse lente au malaxeur électrique, pendant 2 minutes. Ajouter les noix hachées et la noix de coco. Bien mélanger.

2. Verser la pâte dans un moule graissé de 8" x 13" x 2". Faire cuire de 40 à 50 minutes dans un four à 350°F. Tailler en carrés pendant que le biscuit est encore chaud.

CARRÉS AU FUDGE

Pâte :

⅔ tasse de cacao
6 c. à soupe de beurre
3 œufs

1 tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé de cannelle
½ tasse de noix de Grenoble hachées
1 c. à thé de vanille
½ tasse de farine à pâtisserie

Garniture :

2 c. à soupe de cacao
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de crème
1 tasse de sucre à glacer

1. Mélanger le beurre et le cacao au bain-marie jusqu'à ce que le beurre soit fondu.

2. Battre les œufs, ajouter graduellement le sucre, en battant sans arrêt jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse et lisse. Ajouter le mélange au cacao et bien mêler le tout.

3. Tamiser la farine avec le sel et la cannelle. Ajouter au mélange. Incorporer les noix et la vanille.

4. Verser dans un moule de 8" x 8" x 2", graissé. Faire cuire pendant 15 minutes dans un four à 400°F. Retirer du four et recouvrir aussitôt de la garniture. Laisser refroidir et tailler en carrés.

5. **La garniture :** Battre ensemble à feu lent le cacao, le beurre et la crème jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Retirer du feu, ajouter le sucre à glacer. Battre jusqu'à obtention d'un mélange crémeux.

CARRÉS AUX BANANES

1¾ tasse de farine à pâtisserie
2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
2 c. à soupe de café instantané
1 tasse de bananes mûres écrasées
½ tasse de graisse végétale
1 tasse de sucre
1 c. à thé de jus de citron
½ tasse de noix hachées
3 œufs bien battus

1. Tamiser la farine avec la poudre à pâte, le sel et le café instantané.

2. Mettre la graisse végétale en crème, ajouter graduellement le sucre, le jus de citron et les œufs, tout en continuant à battre. Bien mélanger.

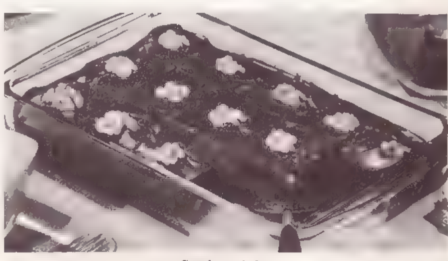
3. Ajouter les ingrédients secs tamisés graduellement en alternant avec les bananes écrasées. Incorporer les noix. Verser dans un moule graissé de 8" x 13" x 2".

4. Faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 350°F. Laisser refroidir dans le moule placé sur un gril à gâteau.

5. **Glace :** Pendant que le biscuit est encore chaud, glacer avec un mélange fait de 1 tasse de sucre à glacer et 2 c. à soupe de lait. Au goût, saupoudrer de noix hachées. Couper en bâtonnets lorsque bien refroidi.



Brownies au cacao et aux noix



Carrés au fudge

Les biscuits moulés

Les biscuits moulés et les biscuits à la cuillère sont les biscuits les plus vite préparés et aussi les plus populaires. On peut les faire fins ou en bons biscuits de famille. La pâte est généralement assez épaisse, donc bien facile à mouler. La pâte se prépare d'après les indications données à la méthode générale et, comme les autres biscuits, moins ils contiennent de farine, plus ils sont croustillants.

Pour mouler ces biscuits, on fait un peu à sa guise ; soit qu'on forme la pâte en petites boules, en bâtonnets ou en croissants, soit qu'on fasse de petits rouleaux fermés en cercles, ou encore, après avoir formé de toutes petites boules, qu'on les aplatisse avec une fourchette trempée dans l'eau froide ou avec le fond d'un verre.

Si le biscuit colle aux mains lorsqu'on le roule, enfariner légèrement les mains.

Rouler les boules ou bâtonnets dans du sucre, pour leur donner une apparence craquelée ou glacée.

Pour les faire cuire, on les place de 1½ à 2 pouces de distance sur une plaque à biscuit non graissée. La plupart cuisent dans un four à 350°F. et prennent de 10 à 15 minutes. Démouler aussitôt cuits et refroidir sur un gril à gâteau.

Apprenez ces règles fondamentales et après avoir fait quelques recettes de biscuits moulés, vous aurez assez d'expérience pour n'avoir plus à vous préoccuper que des recettes. Voici quelques recettes variées de biscuits moulés.

BISCUITS FINS AU BEURRE

1 tasse de beurre ramolli
¼ tasse de sucre
2 c. à thé de vanille ou 2 c. à thé de jus de citron
2 tasses de farine tout-usage
1 tasse d'amandes blanchies, émincées

1. Bien mélanger le tout en suivant la méthode générale. Former en petites boulettes. Rouler chacune dans le sucre. Ne pas aplatir.

2. Faire cuire pendant 15 minutes dans un four à 300° F.

BISCUITS AU CHOCOLAT ET AUX NOIX

½ tasse de graisse végétale
1⅔ tasse de sucre
1 c. à thé de vanille
2 œufs non battus
2 carrés de chocolat non sucré, fondu
2 tasses de farine à pâtisserie
2 c. à thé de poudre à pâte
⅓ tasse de lait
½ tasse de noix hachées
Sucre à glacer

1. Mélanger le tout en suivant la méthode générale. Les biscuits moulés faits au chocolat sont plus faciles à manipuler lorsque la pâte est réfrigérée pendant 2 heures avant de les former.

2. Former en petites boulettes, rouler chacune dans le sucre à glacer jusqu'à ce qu'elle soit bien blanche.

3. Faire cuire de 15 à 18 minutes dans un four à 350°F.

4. **Variation :** Remplacer les noix hachées par une égale quantité de "chips" au chocolat.

BISCUITS AU GINGEMBRE

¾ tasse de margarine
1 tasse de cassonade foncée
¼ tasse de mélasse
1 œuf
2 tasses de farine à pâtisserie
2 c. à thé de soda
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de gingembre
½ c. à thé de cannelle
Sucre ou paillettes multicolores

1. Battre en mousse légère les quatre premiers ingrédients. Ajouter les ingrédients secs tamisés. Former en petites boulettes. Rouler chacune dans le sucre ou dans les paillettes multicolores.

2. Mettre sur la plaque à biscuits à 2" de distance. Aplatir, si désiré, avec un verre.

3. Faire cuire de 8 à 10 minutes dans un four à 375°F.

BISCUITS AU BEURRE D'ARACHIDES

2 œufs
1 tasse de beurre d'arachides
1 tasse de margarine ramollie
1 tasse de sucre
1 tasse de cassonade pâle
2 tasses de farine tout-usage
2 c. à thé de soda

¼ c. à thé de sel

½ c. à thé de cannelle

1. Battre en crème lisse les 5 premiers ingrédients. Tamiser ensemble les ingrédients secs et ajouter au premier mélange.

2. Laisser tomber par cuillerée à thé sur une plaque à biscuits. Aplatir avec une fourchette mouillée. Faire cuire de 12 à 15 minutes dans un four à 375°F.

BISCUITS AUX OEUFS DURS

1 tasse de beurre

½ tasse de sucre

2 œufs durs râpés

2 jaunes d'œufs (crus)

2½ tasses de farine à pâtisserie

1 c. à thé de poudre à pâte

2 blancs d'œufs

¾ tasse de noix hachées

¼ tasse de sucre

1. Mettre le beurre en crème, ajouter le sucre, les œufs durs et les jaunes d'œufs. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et ajouter au mélange crémeux.

2. Former en petites boules et tremper dans les blancs d'œufs battus, puis dans les noix hachées mélangées avec le sucre. Décorer avec un morceau de cerise.

3. Faire cuire dans un four chaud à 375°F., pendant environ 10 minutes.

BISCUITS AUX FLOCONS D'AVOINE

1 tasse de beurre ou de margarine

1 tasse de sucre

½ tasse de cassonade

1 œuf

1 c. à thé de vanille

1½ tasse de farine tout-usage

1 c. à thé de bicarbonate de soude

1½ tasse de flocons d'avoine

¾ tasse de noix de coco râpée

1. Mettre le beurre en crème et ajouter le sucre et la cassonade, puis l'œuf battu. Ajouter la vanille et bien mélanger. Ajouter la farine tamisée avec le bicarbonate de soude, les flocons d'avoine et la noix de coco râpée.

2. Former des petites boules et placer sur une plaque à biscuits graissée à 1" de distance chacune. Ecraser avec une fourchette.

3. Faire cuire pendant 10 minutes dans un four modéré à 350°F.

BISCUITS AUX FRUITS

¾ tasse de sucre

1 c. à soupe de beurre

2 œufs

1 tasse de dattes hachées

1 tasse de noix hachées

½ c. à thé de vanille

10 cerises rouges et vertes coupées en deux

1 pincée de sel

Noix de coco râpée

1. Mettre le beurre en crème et ajouter tous les ingrédients dans l'ordre. Finir avec la noix de coco, en mettre juste la quantité nécessaire pour donner une consistance suffisante pour former de petites boules.

2. Faire cuire sur une plaque graissée dans un four à 350°F. pendant environ 20 minutes.

CROISSANTS AUX AMANDES

½ lb de beurre

½ tasse de sucre

1⅔ tasse de farine à pâtisserie

¼ c. à thé de sel

⅔ tasse d'amandes émincées

½ c. à thé d'essence d'amandes

Sucre en poudre

1. Mettre le beurre en crème avec le sucre. Ajouter la farine tamisée avec le sel. Ajouter les amandes et bien mélanger. Donner la forme de petits croissants et placer sur une plaque à biscuits non graissée.

2. Faire cuire pendant environ 10 minutes dans un four modéré à 350°F., jusqu'à obtention d'un brun doré. Refroidir et plonger dans le sucre en poudre.

BOULETTES DE NEIGE

¼ lb de beurre

¼ tasse de cassonade

1 jaune d'œuf

1 tasse de farine tout-usage

1 blanc d'œuf

½ tasse de noix de coco râpée

Quelques morceaux de « Turkish Delight »

1. Mettre le beurre en crème avec le sucre. Ajouter le jaune d'œuf et bien mélanger. Ajouter en trois fois la farine tamisée et continuer à battre.

2. Former en petites boulettes, tremper dans le blanc d'œuf non battu et rouler dans la noix de coco. Mettre un petit morceau de « Turkish Delight » au centre de chaque biscuit.

3. Faire cuire sur une plaque à biscuits graissée dans un four à 350°F. pendant environ 15 minutes.

BOULETTES AUX PACANES

¾ tasse de beurre
6 c. à soupe de cassonade
2 c. à soupe d'eau glacée
1 c. à thé de vanille
1 c. à soupe d'essence d'amandes
2 tasses de farine à pâtisserie
1 tasse de noix hachées

1. Mettre le beurre en crème avec la cassonade. Ajouter l'eau glacée et les essences. Tamiser la farine et l'ajouter au mélange. Finir avec les noix.

2. Prendre de petits morceaux de pâte et rouler entre les deux mains.

3. Placer sur une plaque à biscuits graissée et faire cuire pendant environ 10 minutes à 300°F. jusqu'à brun doré. Les rouler dans le sucre en poudre alors qu'ils sont encore chauds.

BISCUITS AUX AMANDES À LA CHINOISE

2½ tasses de farine tout-usage
¾ c. à thé de poudre à pâte
1 tasse de saindoux
1½ tasse de sucre granulé fin
½ c. à thé d'essence d'amandes
1 œuf
1 c. à soupe d'eau froide (environ)

1. Tamiser dans un bol la farine tout-usage avec la poudre à pâte. Incorporer le saindoux et le sucre. Ajouter l'essence, l'œuf et l'eau froide. Travailler pour obtenir une pâte molle. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer pendant 10 minutes au réfrigérateur.

2. Faire des boules de 1½" de diamètre et aplatir chacune avec la paume de la main jusqu'à ½" d'épaisseur. Presser une amande blanchie au milieu. Placer sur une plaque à biscuits.

3. Faire cuire pendant 5 minutes dans un four à 350°F. Réduire la chaleur à 300°F. et faire cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

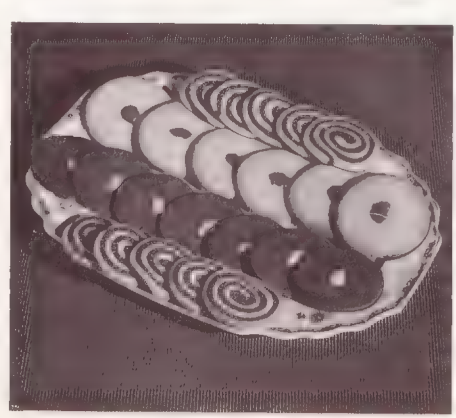
BISCUITS « PETITS FOURS » AUX AMANDES

½ tasse de beurre
½ tasse de graisse végétale
½ tasse de cassonade
½ tasse de sucre blanc
1 œuf
¼ c. à thé d'essence d'amandes
2 tasses de farine tout-usage
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de crème de tartre
¾ tasse d'amandes hachées

1. Mettre les corps gras en crème et ajouter le sucre et la cassonade. Ajouter l'œuf battu, l'essence et la farine tamisée avec les ingrédients secs. Finir avec les amandes.

2. Rouler en petites boulettes. Au goût, farcir chaque boulette avec un petit morceau d'amande.

3. Faire cuire dans un four à 350°F., pendant 10 minutes.



Petits fours variés

Les biscuits à la cuillère

RECETTE TYPE

1 tasse de graisse végétale
⅔ tasse de beurre
2 tasses de cassonade pâle
3 œufs battus
3¼ tasses de farine tout-usage
2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de soda
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
½ tasse de lait
1 c. à thé de vanille

1. Mettre ensemble dans un bol la graisse végétale, le beurre, la cassonade et les œufs battus. Battre le tout avec un batteur à main ou à vitesse moyenne au malaxeur électrique, jusqu'à obtention d'une crème légère.

2. Tamiser la farine avec la poudre à pâte, le soda, le sel et la cannelle. Séparément, mélanger le lait et la vanille.

3. Ajouter les ingrédients secs au mélange en crème graduellement en alternant avec le lait vanillé. Bien mélanger le tout.

4. Laisser tomber par cuillerées à thé sur une plaque à biscuits graissée, à 1″ de distance chacun.

5. Faire cuire de 12 à 15 minutes dans un four à 350°F. Démouler aussitôt cuits et laisser refroidir sur un gril à gâteau.

VARIATIONS :

Aux fruits : Ajouter au mélange en crème ⅓ de tasse de dattes hachées et ½ tasse de noix hachées fin.

Aux raisins : Ajouter au mélange en crème ¾ de tasse de raisins secs, et aux ingrédients secs ¼ c. à thé de clous de girofle moulus.

À la noix de coco : Ajouter au mélange en crème 1 tasse de noix de coco râpée et 2 c. à soupe de zeste d'orange. Remplacer la ½ tasse de lait par ¼ de tasse de jus d'orange et ¼ de tasse de lait.

À la Danoise : Ajouter au mélange en crème ½ c. à thé de graines de cardamome écrasées avec une cuillère, ½ tasse de raisins de Corinthe secs et le zeste d'un citron.

N.B. — Cette pâte de biscuits à la cuillère se conserve très bien réfrigérée, placée dans un bol et recouverte d'un papier ciré. Si, au moment de l'utiliser, elle est trop froide, laisser reposer pendant 1 heure à la température de la pièce.



Biscuits aux fruits

BISCUITS À LA CRÈME SURE

2¾ tasses de farine à pâtisserie
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de soda
1½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de muscade
1 pincée de clous de girofle moulus
⅔ tasse de sucre
½ tasse de beurre
1 œuf
1 tasse de crème sure
Sucre

1. Tamiser dans un bol la farine avec le sel, le soda, la poudre à pâte, la muscade, les clous de girofle moulus et le sucre. Ajouter le beurre



Biscuits variés — Petits gâteaux au chocolat

et le couper dans les ingrédients secs à l'aide de deux couteaux jusqu'à ce qu'il soit en miettes.

2. Battre l'œuf avec la crème et ajouter aux ingrédients secs. Bien mélanger. Couvrir et réfrigérer de 2 à 3 heures.

3. Laisser tomber par cuillerées à thé sur une plaque à biscuits légèrement graissée. Saupoudrer chaque biscuit de sucre.

4. Faire cuire pendant 15 minutes dans un four à 350°F.

MACARONS DE FLOCONS D'AVOINE

1 tasse de flocons d'avoine
4 c. à soupe de beurre
½ tasse plus 2 c. à soupe de cassonade
½ c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
¼ tasse de farine à pâtisserie
1 œuf
½ c. à thé de vanille
¼ tasse de noix hachées

1. Faire fondre 4 c. à soupe de beurre dans un poêlon, ajouter les flocons d'avoine et les laisser dorer pendant 4 ou 5 minutes en remuant souvent. Retirer du feu et laisser refroidir.

2. Ajouter ensuite le reste des ingrédients aux flocons d'avoine refroidis en suivant l'ordre tracé et en brassant bien entre chaque addition.

3. Faire cuire tel qu'indiqué à la recette type.

ERMITES AU MIEL

1⅓ tasse de miel clair
⅓ tasse de graisse végétale
2 œufs
½ tasse de lait
½ c. à thé de sel
1 tasse de raisins secs
3½ tasses de farine à pâtisserie
4 c. à thé de poudre à pâte
1½ c. à thé de cannelle

1. Mélanger le miel clair avec le gras fondu. Ajouter les œufs battus, le lait, le sel et les raisins. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et la cannelle et ajouter au mélange. Bien mêler.

2. Laisser tomber par cuillerée à thé sur une plaque à biscuits graissée.

3. Faire cuire dans un four à 375°F. jusqu'à l'obtention d'une belle couleur brune.

PETITS FOURS AU CARAMEL

3 tasses de farine à pâtisserie
6 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à soupe de sucre
¼ tasse de beurre
2 œufs
1 tasse de lait

1. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sucre. Couper finement le beurre dans ce mélange, y ajouter les œufs et le lait.

2. Verser cette pâte légère sur une planche enfarinée, pétrir un peu. Diviser en quatre parties. Abaisser et étendre chaque partie sur une tôle carrée. Badigeonner avec du beurre fondu et saupoudrer de cassonade.

On peut ajouter des raisins et des noix hachées au goût. Rouler comme pour un gâteau roulé. Couper des tranches de 1" d'épaisseur, les mettre dans des petits moules en papier.

3. Faire cuire dans un four modéré à 350°F., pendant environ 12 minutes.

BISCUITS À L'ANANAS

2 tasses de farine tout-usage

1½ c. à thé de poudre à pâte

¼ c. à thé de soda

1 c. à thé de sel

⅔ tasse de graisse végétale

1¼ tasse de cassonade bien pressée

2 œufs non battus

¾ tasse d'ananas en conserve, taillé en cubes et égoutté

1 c. à thé de vanille

1. Tamiser la farine avec la poudre à pâte, le soda et le sel. Mettre en crème la graisse végétale, ajouter la cassonade graduellement et battre jusqu'à consistance légère. Ajouter les œufs un par un, en battant entre chaque addition. Ajouter les ananas et la vanille. Ajouter les ingrédients secs par petites quantités à la fois, en battant toujours jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

2. Laisser tomber par cuillerées à thé sur une plaque à biscuits non graissée.

3. Faire cuire dans un four chaud à 400°F., pendant environ 10 minutes.

BISCUITS CROQUANTS

⅓ tasse de graisse végétale

1 œuf battu

½ tasse de sucre

1 tasse de farine à pâtisserie

1 c. à thé de poudre à pâte

¼ c. à thé de sel

½ c. à thé de cannelle

½ tasse de raisins secs

⅓ tasse de noix hachées

1. Mettre la graisse en crème, ajouter le sucre et l'œuf battu. Ajouter les ingrédients secs tamisés ensemble et finalement les raisins et les noix. Bien mélanger le tout.

2. Verser par cuillerées à thé sur une plaque à biscuits graissée.

3. Faire cuire pendant 10 minutes dans un four modéré à 350°F.

BISCUITS CROQUANTS AUX FLOCONS D'AVOINE

5 c. à soupe de graisse végétale fondue

1 tasse de sucre

2 œufs non battus

6 c. à soupe de mélasse

1¾ tasse de farine à pâtisserie

1 c. à thé de soda

1 c. à thé de sel

1 c. à thé de cannelle

2 tasses d'avoine roulée

1 tasse de raisins secs

¼ tasse de noix hachées (facultatif)

1. Mélanger dans un grand bol la graisse avec le sucre, ajouter les œufs un par un, la mélasse et les ingrédients secs tamisés ensemble. Finir avec l'avoine, les raisins et les noix. Bien brasser entre chaque addition.

2. Verser par cuillerées à thé sur une plaque à biscuits beurrée.

3. Faire cuire de 8 à 10 minutes dans un four à 400°F. Cette recette donne environ 4 douzaines de biscuits.

LANGUES DE CHAT

¾ tasse de graisse végétale

⅔ tasse de sucre

2 œufs

½ c. à thé de sel

1 c. à thé de vanille

1½ tasse de farine à pâtisserie

1. Mettre la graisse en crème, ajouter le sucre graduellement, puis les œufs battus, le sel et la vanille. Incorporer la farine tamisée.

2. Laisser tomber par cuillerées à thé sur une plaque à biscuits beurrée.

3. Faire cuire dans un four à 375°F. jusqu'à ce que le tour des biscuits soit légèrement doré.

BISCUITS ÉCOSSAIS

1 œuf

½ tasse de sucre à fruits

1 tasse de flocons d'avoine

1 c. à soupe de beurre fondu

⅓ c. à thé de sel

½ c. à thé de vanille

1. Battre l'œuf en mousse, ajouter graduellement le sucre, en continuant à battre jusqu'à ce que le tout soit bien mousseux. Ajouter les autres ingrédients dans l'ordre donné.

2. Verser par cuillerées sur une plaque à biscuits beurrée.

3. Faire cuire pendant 15 minutes dans un four à 325°F. Enlever de la plaque au sortir du four.

Les biscuits au réfrigérateur

Le biscuit « Frigo » est certainement de tous les biscuits le plus pratique à savoir faire. Vous disposez de quelques minutes : préparez votre pâte, enveloppez et réfrigérez. Vous désirez des biscuits ? Coupez un rouleau en tranches minces et, en 7 ou 8 minutes, les biscuits sont cuits. Ce genre de biscuit est généralement croustillant, croquant et riche.

MÉTHODE FONDAMENTALE POUR FAIRE LES BISCUITS AU RÉFRIGÉRATEUR

1. Mettre le gras (beurre, graisse végétale, margarine, etc.) en mousse très légère. Il est préférable que le gras soit mou au moment de le battre.

2. Ajouter graduellement le sucre granulé fin, 2 c. à soupe à la fois, en battant sans arrêt.

3. Ajouter au mélange en crème les essences ou le zeste de citron ou d'orange, ainsi que les œufs, non battus, un par un, en battant fortement à chaque addition. Il est important qu'à ce stade le mélange soit crémeux, léger et lisse.

4. Les ingrédients secs sont tamisés ensemble et ajoutés en 3 fois aux ingrédients en crème, en battant fortement à chaque addition.

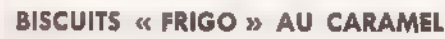
5. Si la recette demande des noix, des fruits ou des « chips » de chocolat, les ajouter en dernier lieu.

6. La pâte des biscuits au réfrigérateur est plutôt molle ; on doit mettre juste ce qu'il faut de farine pour pouvoir les mouler, car trop de farine rend les biscuits durs et cassants. Réfrigérer la pâte au moins pendant 2 heures avant de la former en rouleau.

7. Lorsque la pâte est froide, la diviser en 2 ou 4 portions, selon la quantité, et former chaque portion en rouleau de 12" de long et 2" de diamètre. Envelopper chaque rouleau dans un papier Saran ou un papier d'aluminium.

8. Réfrigérer les rouleaux jusqu'au moment de faire cuire. On peut les conserver de 8 à 10 jours.

9. Pour les faire cuire, tailler en rondelles de ⅛" d'épaisseur. Placer sur une plaque à biscuits non graissée. Faire cuire dans un four chauffé à 375°F., généralement de 8 à 10 minutes. Retirer de la plaque aussitôt qu'ils sont cuits et refroidir sur un gril à gâteau.



BISCUITS « FRIGO » AU CARAMEL

- 1 tasse de beurre ou de margarine
- 1 tasse de cassonade foncée
- 2 œufs non battus
- 1 c. à thé de vanille
- 2¾ tasses de farine tout-usage
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de soda

1. Mettre les 4 premiers ingrédients en crème en suivant la méthode fondamentale.

2. Incorporer les ingrédients secs. Réfrigérer et faire cuire, toujours en suivant la méthode fondamentale.



Biscuits « frigo » au caramel

BISCUITS « FRIGO » AU CHOCOLAT

- ½ tasse de beurre
- ½ tasse de graisse végétale
- ½ tasse de sucre
- ½ tasse de cassonade
- 2 œufs
- 3 carrés de chocolat non sucré, fondu
- 1 c. à thé de zeste de citron
- ½ c. à thé de vanille
- 2 tasses de farine tout-usage
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ¼ c. à thé de sel
- ½ tasse de noix hachées très fin

1. Battre en crème les 8 premiers ingrédients en suivant la méthode fondamentale.

2. Tamiser tous les ingrédients secs ensemble et ajouter au mélange en crème. Il est important que les noix soient hachées très fin et on doit les ajouter après les ingrédients secs.

3. Faire cuire ou réfrigérer suivant la méthode fondamentale.

BISCUITS « FRIGO » AUX CERISES ET AUX NOIX

- 1 petit pot de cerises marasques (maraschino)
- 1 tasse de margarine
- 1½ tasse de cassonade
- 2 œufs
- Le sirop des cerises égouttées
- 3 tasses de farine tout-usage
- 1½ c. à thé de poudre à pâte
- ¼ c. à thé de sel
- 1 tasse de noix de Grenoble hachées fin

1. Egoutter les cerises en réservant le sirop. Les couper en tout petits morceaux.

2. Battre en crème la margarine, la cassonade, les œufs et le sirop des cerises.

3. Tamiser les ingrédients secs et les ajouter au mélange en crème. Bien mélanger et incorporer les cerises coupées et les noix hachées.

4. Finir et faire cuire suivant la méthode fondamentale.

BISCUITS « FRIGO » AUX FLOCONS D'AVOINE

- 1 tasse de beurre ou de margarine
- 1 tasse de cassonade
- 1 tasse de sucre
- 2 œufs
- 1 c. à thé de vanille
- 1½ tasse de farine tout-usage
- 1 c. à thé de soda
- 1 c. à thé de sel
- 3 tasses de flocons d'avoine

1. Battre en crème les 5 premiers ingrédients.

2. Tamiser la farine avec le soda et le sel, ajouter les flocons d'avoine.

3. Réfrigérer, couper et faire cuire suivant la méthode fondamentale.

VARIATION :

GARNITURE AUX DATTES

- ½ lb de dattes
- ½ tasse de sucre
- 1 tasse d'eau

Faire cuire le tout jusqu'à ce que ce soit bien lisse. Refroidir et utiliser entre 2 biscuits.

BISCUITS « FRIGO » AU GINGEMBRE

- ½ tasse de beurre
- ½ tasse de sucre
- 1 œuf
- ¼ tasse de mélasse
- 2¼ tasses de farine tout-usage
- 1 c. à thé de soda
- ½ c. à thé de sel
- 1½ c. à thé de gingembre

1. Battre en crème les 4 premiers ingrédients.

2. Tamiser ensemble les ingrédients secs et les ajouter au mélange en crème.

3. Finir et faire cuire suivant la méthode fondamentale.

VARIATIONS :

Au citron: ajouter 1 c. à soupe de zeste de citron aux ingrédients en crème.

Aux épices : ajouter ½ c. à thé de cannelle et ⅛ de c. à thé de clous de girofle moulus aux ingrédients secs.

BISCUITS « FRIGO » À LA NOIX DE COCO

- ⅔ tasse de beurre
- ¾ tasse de sucre
- 1 œuf
- 1 c. à thé de vanille
- 1¾ tasse de farine tout-usage
- 1½ c. à thé de poudre à pâte
- ¼ c. à thé de sel
- ½ tasse de noix de coco râpée

1. Battre en crème les 4 premiers ingrédients.

2. Tamiser ensemble les ingrédients secs. Ajouter la noix de coco. Mélanger et ajouter le tout au mélange en crème.

3. Finir et faire cuire suivant la méthode fondamentale.

BISCUITS « FRIGO » AUX AMANDES

1 tasse de beurre
½ tasse de sucre granulé fin
2 tasses de farine tout-usage
1 tasse d'amandes blanchies et passées au hache-viande
¼ c. à thé de sel

1. Mettre le beurre en crème très légère. Ajouter graduellement les ingrédients secs tamisés. Mélanger avec les mains si nécessaire.

2. Former en rouleau, sans réfrigération préalable (voir n° 6 de la méthode fondamentale). Envelopper. Finir et faire cuire suivant la méthode fondamentale. Ce biscuit est un genre de « shortbread » écossais.

Les biscuits de fantaisie

MAZURKA POLONAISE

1¾ tasse de beurre
1¾ tasse de sucre
8 jaunes d'œufs durs
1 c. à thé de vanille
4 tasses de farine à pâtisserie
½ c. à thé de sel
1 blanc d'œuf
1 c. à thé d'eau
2 tasses d'amandes blanchies

1. Beurrer légèrement un moule à gâteau roulé de 11″ x 16″.

2. Mettre le beurre en crème très légère. Ajouter le sucre par cuillerée à soupe, en battant bien à chaque addition.

3. Râper les jaunes d'œufs et ajouter au beurre, ainsi que la vanille. Bien mélanger et incorporer la farine et le sel. Presser cette pâte dans le moule préparé et étendre aussi également que possible. Réfrigérer pendant 1 heure.

4. Chauffer le four à 350°F. Mélanger le blanc d'œuf et l'eau et utiliser pour badigeonner le dessus de la pâte bien refroidie.

5. Tailler les amandes en tranches minces ou les effiler. Saupoudrer sur le biscuit. Faire cuire pendant 1 heure. Refroidir et, au bout de 15 minutes, tailler en petits bâtonnets.

LANGUES DE CHAT

½ tasse de beurre
½ tasse de sucre
3 blancs d'œufs
1 tasse de farine tout-usage
⅛ c. à thé de sel
½ c. à thé de vanille

1. Mettre en crème le beurre et le sucre. Ajouter les blancs d'œufs non battus, un par un, en battant fortement à chaque addition. Incorporer la farine, le sel et la vanille.

2. Graisser et enfariner 2 plaques à biscuits. Chauffer le four à 340°F. Déposer la pâte par petites cuillerées sur la plaque à biscuits, en les allongeant pour leur donner la forme de langues de chat. Laisser 1″ de distance entre chaque biscuit. Faire cuire pendant 7 minutes environ ou jusqu'à ce que le tour des biscuits soit doré et le milieu presque blanc. Retirer des plaques aussitôt cuits.

Variation au citron : Ajouter au beurre 2 c. à thé de zeste de citron et 1 c. à soupe de jus de citron.

MACARONS AUX AMANDES

1 tasse d'amandes non blanchies
1 tasse de sucre
2 ou 3 blancs d'œufs non battus
½ c. à thé d'essence d'amandes
½ c. à thé de vanille

1. Moudre les amandes et les mélanger avec ⅔ de tasse de sucre. Ajouter graduellement les blancs d'œufs en mélangeant bien, jusqu'à ce que la pâte ait la consistance d'une purée de pommes de terre. Battre pendant 3 minutes. Ajouter l'essence d'amandes et de vanille.

2. Laisser tomber par cuillerée, à 1″ de distance chacun, sur une plaque à biscuit graissée et enfarinée. Saupoudrer les macarons avec le sucre qui reste. Presser une moitié d'amande dans le milieu de chacun.

3. Faire cuire dans un four à 400°F. pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus se fendille ici et là et que les macarons soient d'un beau doré.

LES FLORENTINS

½ tasse de sucre
⅓ tasse de crème riche
⅓ tasse de miel
2 c. à soupe de beurre
¼ tasse de pelure d'orange confite
1½ tasse d'amandes blanchies
3 c. à soupe de farine tout-usage
8 onces de chocolat semi-sucré
1 c. à soupe de graisse végétale

1. Mettre dans une casserole de fonte émaillée ou de tout autre métal lourd le sucre, la crème, le miel et le beurre. Brasser le tout à feu lent jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ensuite, continuer à cuire à feu plus vif jusqu'à ce que le sirop fasse une boule molle, lorsqu'on vérifie dans l'eau froide, ou à 238°F. au thermomètre à bonbons. Laisser tiédir.

2. Au sirop, ajouter les pelures d'oranges confites coupées en tout petits morceaux, les amandes blanchies, tranchées mince, et la farine. Bien mélanger. Laisser tomber par petites cuillerées sur une plaque à biscuits bien graissée. Former en petites rondelles en laissant au moins 2" de distance entre chacune. Ensuite, aplatir chaque biscuit avec une fourchette trempée dans le lait.

3. Faire cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Aussitôt que les florentins sont cuits, leur redonner une forme ronde parfaite en les taillant avec un emporte-pièce à biscuits de 3".

4. Lorsque les biscuits sont bien refroidis sur le gril à gâteau, préparer la glace au chocolat pour les recouvrir. Faire fondre le chocolat semi-sucré dans la partie supérieure d'un bain-marie, ajouter la graisse végétale et utiliser immédiatement pour badigeonner chaque biscuit. Faire des rayures dans le chocolat avec une fourchette ou un triangle de pâtissier. Réfrigérer juste le temps qu'il faut pour durcir le chocolat.

LES MADELEINES

La madeleine est mi-biscuit, mi-gâteau ; elle est plus délicate qu'aucune pâte et ne requiert aucune garniture.

Les moules à madeleine sont en forme de petites coquilles ; on peut toutefois les faire cuire dans de tout petits moules à muffins. Les madeleines peuvent se manger fraîches ou se conserver dans une boîte de métal fermée hermétiquement.

7 œufs
1½ tasse de sucre
1 c. à thé de zeste de citron
1 c. à thé de vanille
2 tasses de farine à pâtisserie
1½ tasse de beurre non salé, fondu et clarifié*

1. Mélanger les œufs, le sucre et le zeste de citron dans un grand bol. Brasser juste ce qu'il faut pour mélanger le tout. Placer le bol dans une casserole ayant de 1" à 2" d'eau chaude dans le fond (l'eau ne doit pas toucher le bol ni bouillir). Laisser ainsi à feu très lent de 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les œufs soient légèrement chauds. On fait chauffer les œufs ainsi pour leur donner plus de volume au moment de les battre. Pendant cette opération, il n'est pas nécessaire de les battre sans arrêt, mais simplement de les remuer 3 ou 4 fois pour les empêcher de cuire dans le fond du bol. Lorsque les œufs ressemblent à un sirop jaune, brillant, retirer le bol de la casserole. Battre au malaxeur électrique à grande vitesse pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le sirop soit léger, mousseux et refroidi. A ce moment-là les œufs auront triplé de volume et auront l'apparence d'une crème fouettée. Cette opération donne aux madeleines leur légèreté et leur finesse. Avec un batteur à main, ce travail prendra 25 minutes.

2. Ajouter la vanille, incorporer la farine et ensuite le beurre clarifié. Ne pas battre la pâte en incorporant la farine, il faut seulement la mélanger.

3. Verser la pâte dans des moules bien graissés en ne les remplissant qu'aux deux-tiers. Faire cuire dans un four à 450°F., à peu près 10 minutes ou jusqu'à ce que les madeleines soient bien dorées. Démouler aussitôt cuites.

---

* Placer le beurre dans une casserole profonde. Faire fondre à feu très lent et continuer à cuire jusqu'à ce que la mousse disparaisse sur le dessus du beurre fondu et qu'il y ait comme un léger dépôt blanchâtre solidifié au fond de la casserole (½ tasse de beurre ne prend que 10 minutes à se clarifier). Lorsque le beurre est très clair, le retirer du feu. Ecumer la croûte brunâtre qui flotte sur le dessus et couler ce qui reste dans une passoire fine avec 2 épaisseurs

de coton à fromage, ou encore plus simplement, laisser couler la partie claire du beurre écumé dans un bol, en ayant soin de ne laisser passer aucune trace du dépôt blanchâtre.

On clarifie le beurre pour le débarrasser de toutes les parties caséineuses et autres qui, en chauffant, risquent de gâter la saveur de certains gâteaux très fins comme les madeleines. Le beurre clarifié, gardé bien recouvert au réfrigérateur, se conserve très frais de 4 à 8 jours.

BISCUITS DE NOËL À LA SUÉDOISE

1 tasse de beurre
⅔ tasse de cassonade
⅓ tasse de sirop de maïs
⅔ tasse de miel
1 c. à thé de zeste de citron
1 c. à thé de rhum
4½ tasses de farine tout-usage
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de soda
1 c. à thé de gingembre
½ c. à thé de clous de girofle moulus
1 c. à thé de cannelle

1. Battre en crème légère le beurre et la cassonade. Ajouter le sirop de maïs, le miel, le zeste de citron et le rhum. Battre pendant 5 minutes au malaxeur électrique à vitesse moyenne.

2. Tamiser ensemble le reste des ingrédients 3 fois. Ajouter juste assez de farine au mélange en crème pour obtenir une pâte un peu molle. Réfrigérer, de 8 à 12 heures, la pâte, recouverte d'un papier ciré, jusqu'à ce qu'elle soit assez ferme pour être abaissée.

3. Abaisser aussi mince que possible. Tailler avec des emporte-pièce en forme d'étoile, de Père Noël, etc... Placer sur une plaque à biscuits graissée et enfarinée.

4. Faire cuire dans un four à 350°F., de 8 à 10 minutes.

PETITS CROISSANTS AUX AMANDES

(petits fours secs)

1¼ tasse d'amandes non blanchies
1 tasse de beurre
½ tasse de sucre
1 c. à thé de vanille
½ c. à thé de sel
2 tasses de farine tout-usage

1. Moudre les amandes le plus fin possible.

2. Mettre le beurre en crème très légère, ajouter graduellement le sucre en continuant à battre sans arrêt.

3. Incorporer les amandes, la vanille, le sel et la farine. Bien mélanger et réfrigérer la pâte de 7 à 8 heures.

4. Prendre ensuite des petits morceaux de pâte, les abaisser en rouleaux de 3 pouces de longueur et ½ pouce d'épaisseur et former en croissant ou demi-lune. Placer sur une plaque à biscuits légèrement graissée. Faire cuire dans un four à 350°F., de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le biscuit soit séché mais non doré. Lorsque tiède, rouler dans le sucre granulé ou le sucre à glacer.

PETITS CROQUANTS AUX NOIX

1½ tasse de noix de Grenoble
½ tasse de beurre
⅓ tasse de sucre
1 pincée de sel
1 c. à thé de vanille

1. Il n'y a pas de farine dans cette recette, les noix la remplacent ; il est donc important qu'elles soient hachées très fin, c'est-à-dire moulues ou hachées avec le couteau le plus fin.

2. Mettre en crème le beurre et le sucre. Ajouter le sel et la vanille et incorporer les noix hachées. Former en rouleaux de 1" de diamètre chacun. Envelopper de papier ciré et réfrigérer de 12 à 24 heures.

3. Couper chaque rouleau en tranches aussi minces que possible. Faire cuire sur une plaque non graissée, dans un four à 350°F., de 6 à 8 minutes. Ils sont cuits lorsqu'ils sont d'un beau blond doré. Les surveiller pendant la cuisson, car ils brûlent facilement.

4. Refroidir sur un papier pour absorber l'excès de gras, s'il y en a.

DOIGTS DE DAME

3 œufs séparés
⅓ tasse de sucre granulé fin
1 c. à thé de vanille
1 pincée de sel
3 c. à soupe d'eau chaude
½ tasse de farine à pâtisserie
1½ c. à thé de poudre à pâte

1. Battre les blancs d'œufs en neige ferme, y ajouter graduellement le sucre en brassant sans arrêt.



Biscuits aux fruits confits

2. Battre les jaunes très légers et les ajouter avec soin aux blancs ainsi que la vanille, le sel et l'eau chaude. Mélanger et incorporer la farine tamisée 2 fois avec la poudre à pâte.

3. Garnir une plaque à biscuits avec un papier brun. Etendre les biscuits taillés 2½" de longueur sur le papier, pas trop près les uns des autres. Saupoudrer de sucre à glacer et faire cuire pendant 8 minutes au four à 350°F. ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Ils sont mous au toucher à la sortie du four. Démouler lorsque tièdes. Il est quelquefois nécessaire de placer le papier sur un linge mouillé pour les enlever. Rendement : 1½ douzaine de doigts de dame.

BISCOTTES POUR BÉBÉ

Tranches de pain
Miel
Mélasse
Germes de blé
Beurre

1. Tailler des tranches de pain de ½" d'épaisseur ; ensuite, chaque tranche en 4 bâtonnets.

2. Badigeonner quelques tranches avec du miel ou de la mélasse et saupoudrer de germes de blé. En beurrer quelques-unes et laisser les autres telles quelles.

3. Placer le tout sur une plaque à biscuits et faire sécher dans un four à 275°F. pendant 1 heure. Garder dans une boîte de métal. De cette manière, vous aurez des biscottes sucrées, au beurre ou nature.



Biscuits roulés variés pour Noël

LE RIZ



Riz végétarien

LE RIZ COMME ALIMENT

a) le riz est une céréale et un légume ;

b) le riz est un aliment très ancien (5,000 ans) ;

c) le riz est plus universel que le pain ;

d) le riz se cultive en Orient, en France, en Italie, en Espagne, en Amérique du Sud et aux Etats-Unis ;

e) il y a environ 7,000 variétés de riz.

VALEUR NUTRITIVE DU RIZ

Le riz a une grande valeur alimentaire et il est très facile à digérer.

Il contient :

— des glucides (sucres) qui donnent de l'énergie ;

— des protéines pour la croissance ;

— du fer qui donne un sang riche et pur ;

— du calcium pour la santé des os et des dents ;

— de la vitamine B pour un surplus d'énergie.

UN ALIMENT ÉCONOMIQUE

— le riz coûte moins de 2 sous la portion ;

— 1 tasse de riz non cuit donne 3 tasses de riz cuit ;

— le riz peut être cuit à l'avance et gardé au réfrigérateur.

FACILE À PRÉPARER

La méthode de cuisson est indiquée sur chaque boîte de riz, à grains courts, longs grains ou pré-cuit.

SE SERT DE DIFFÉRENTES FAÇONS

Le riz, toujours tout-usage, peut être servi comme :

— soupe
— plat principal
— légume
— salade
— dessert

Il se prête à tous les plats !

COMMENT FAIRE CUIRE LE RIZ

Méthode 14 minutes

1) Verser 2 tasses d'eau avec 1 cuillerée à thé de sel dans une grande casserole ayant un bon couvercle. Porter à ébullition.

2) Ajouter 1 tasse de riz à l'eau bouillante et reporter à ébullition.

3) Couvrir et laisser mijoter à feu lent, pendant 14 minutes, sans découvrir. Si désiré, rincer rapidement à l'eau chaude.

À l'eau bouillante

1) Ajouter 1 tasse de riz à 4 tasses d'eau et porter à forte ébullition. Ajouter ½ cuillerée à thé de sel en remuant.

2) Laisser cuire de 10 à 14 minutes, sans couvercle, à feu moyen. Egoutter et utiliser.

Pour obtenir du riz ultra-tendre

Ajouter ⅓ de tasse d'eau dès le début de la cuisson et prolonger de 4 à 5 minutes le temps de la cuisson.

Riz Pilaf

1) Faire fondre dans 2 cuillerées à soupe de beurre 1 oignon moyen haché très finement, en évitant de le laisser colorer.

2) Après 10 minutes de cuisson, ajouter une tasse de riz cru, remuer ce riz jusqu'à ce que le tout ait atteint une couleur blond pâle. Mouiller avec 4 tasses de consommé ou d'eau, saler et poivrer, au goût. Couvrir et placer dans un four à 400°F. de 20 à 30 minutes, sans remuer.

Le riz n'a pas besoin d'être lavé avant la cuisson.



Riz Pilaf

COMMENT CONSERVER LE RIZ

a) le riz cru se garde pendant 6 mois ou plus dans un récipient couvert ;

b) le riz cuit peut être conservé jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur et de 2 à 3 mois au congélateur ;

c) pour réchauffer le riz, mettre 2 ou 3 cuillerées à soupe d'eau dans une casserole. Ajouter le riz cuit, froid ou congelé. Couvrir et faire chauffer pendant 5 minutes à feu lent — 20 minutes pour le riz congelé. Brasser avec une fourchette et utiliser.

COMMENT MESURER LE RIZ

2 tasses de riz cru égalent 1 livre de riz.

1 tasse de riz cru égale 3 tasses de riz cuit.

½ tasse de riz cuit égale 1 portion.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

— le riz contient moins de matières grasses que presque tous les autres aliments servant à l'alimentation humaine ;

— l'on recommande un régime de riz dans le traitement de l'hypertension ;

— la protide végétale du riz est supérieure à beaucoup d'autres du même caractère. Les acides aminés des protides sont indispensables à la vie et au développement de l'individu ;

— la science médicale remarque que le riz est parmi les quelques aliments auxquels les personnes souffrant d'allergie ne sont pas susceptibles ;

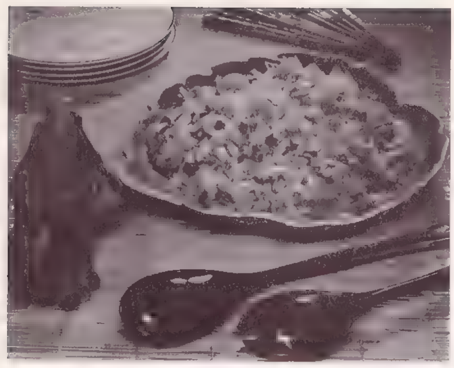
— la formation de ses cellules fait du riz un des aliments les plus faciles à digérer. Il est généralement assimilé en une heure, alors que les autres aliments prennent deux heures en moyenne ;

— on ne lave pas le riz glacé ou raffiné, car le lavage lui enlève 43% de thiamine, 26% de riboflavine, 23% de niacine et d'autres valeurs alimentaires importantes ;

— le riz est l'aliment qui nourrit la moitié de la population de l'univers.

CONCLUSION

Le riz est une excellente nourriture, il est économique, facile à préparer et délicieux.



Salade au riz

RIZ VÉGÉTARIEN (RIZ BLANC)

- **1 à 2 tasses de riz cuit**
- **1 c. à soupe de beurre ou de gras de poulet**
- **½ lb de fromage blanc (Cottage cheese)**
- **1 tasse de crème sure (type commercial)**
- **4 échalotes, finement émincées**
- **Persil émincé, au goût**
- **Sel et poivre, au goût**

1. Faire fondre le beurre ou le gras dans une casserole.

2. Ajouter le riz cuit, le fromage blanc, la crème sure, les échalotes, le persil, du sel et du poivre, au goût.

3. Remuer avec une fourchette afin de bien mélanger. Couvrir. Faire cuire à feu très doux, pendant 15 minutes ou juste assez pour réchauffer complètement. Brasser une ou deux fois au cours de la cuisson.

RIZ ET SAUMON EN CASSEROLE

- **2 à 3 tasses de riz cuit**
- **1 boîte (8 onces) de saumon**
- **1 boîte de soupe (céleri, champignons, pois verts, ou tomates) non diluée**

1. Garnir le fond d'une cocotte avec le riz cuit.

2. Mettre le saumon en petits morceaux et le déposer sur la couche de riz.

3. Verser par-dessus le contenu de la boîte de soupe. Ne pas mélanger.

4. Faire cuire dans un four à 350°F. pendant 20 minutes.

RIZ FRIT À LA CHINOISE

- **2 à 3 tasses de riz cuit**
- **3 c. à soupe d'huile à salade**
- **1 œuf**
- **2 c. à soupe de sauce de soja**
- **½ tasse de champignons, tranchés (frais ou en conserve)**
- **¼ tasse de persil, émincé**
- **¼ tasse d'échalotes, hachées ou taillées en biseaux**
- **¼ c. à soupe de glutamate de monosodium**

1. Faire chauffer l'huile dans un poêlon. Jeter l'œuf dans l'huile, briser le jaune et le faire cuire sans trop le défaire.

2. Tailler l'œuf cuit en fines lanières, dans le poêlon.

3. Ajouter les champignons, le riz cuit, les échalotes, le persil, la sauce de soja et le glutamate de monosodium. Mélanger le tout délicatement avec une fourchette.

4. Bien réchauffer à feu lent et servir sans délai.

RISI PISI (RIZ AUX POIS VERTS)

- **2 tasses de riz cuit**
- **1 boîte de pois verts congelés**
- **2 c. à soupe de beurre ou de gras de bacon ou de poulet**
- **¼ c. à thé de glutamate de monosodium**
- **Sucre, au goût**
- **Sel et poivre, au goût**

1. Faire cuire les pois verts et les égoutter.

2. Faire fondre le beurre ou le gras dans une casserole, ajouter le riz

cuit. Remuer délicatement avec une fourchette. Couvrir.

3. Placer à feu très doux, ajouter les pois verts cuits ainsi que les assaisonnements. Remuer, bien réchauffer et servir.

SALADE AU RIZ

- 2 à 3 tasses de riz cuit
- 2 carottes, pelées et râpées
- ¼ tasse d'échalotes, émincées
- ¼ tasse de persil, émincé
- ¼ tasse de céleri et feuilles, finement hachés
- Vinaigrette au goût

1. Placer le riz cuit dans un bol à salade.

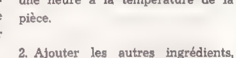
2. Ajouter les carottes, les échalotes, le persil, le céleri et la vinaigrette au goût. Remuer délicatement à l'aide d'une fourchette pour bien mélanger le tout. Servir.

Salade au riz à la française

SALADE AU RIZ À LA FRANÇAISE

- 3 tasses de riz cuit
- ¼ tasse d'huile à salade
- 3 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 1 tasse de fromage, coupé en dés
- 12 radis, tranchés mince
- 2 c. à soupe de noix de Grenoble, hachées
- 3 c. à soupe de persil, haché

1. Réchauffer le riz cuit. Puis ajouter, l'huile à salade, le vinaigre, le sel et le poivre. Bien mélanger avec 2 fourchettes. Laisser reposer pendant une heure à la température de la pièce.

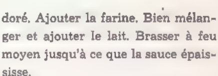


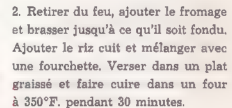
2. Ajouter les autres ingrédients, mélanger et vérifier l'assaisonnement. Servir dans un nid de laitue.

CASSEROLE DE RIZ AU FROMAGE

- 3 tasses de riz cuit
- 3 c. à soupe de graisse végétale
- ½ tasse d'oignons, hachés
- ½ c. à thé de sel
- ⅛ c. à thé de poivre
- 1 pincée de sauge
- 1 c. à soupe de farine tout-usage
- ¾ tasse de lait
- 1½ tasse de fromage râpé

1. Faire fondre la graisse végétale et ajouter les oignons, le sel, le poivre et la sauge. Faire frire jusqu'à brun doré. Ajouter la farine. Bien mélanger et ajouter le lait. Brasser à feu moyen jusqu'à ce que la sauce épaississe.

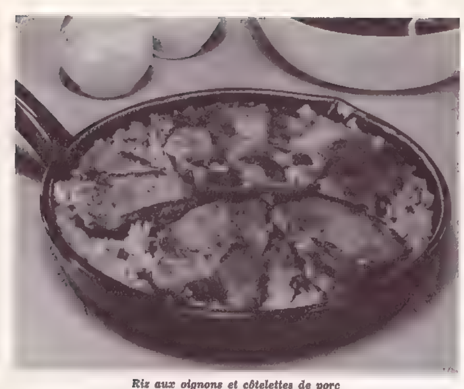




2. Retirer du feu, ajouter le fromage et brasser jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter le riz cuit et mélanger avec une fourchette. Verser dans un plat graissé et faire cuire dans un four à 350°F. pendant 30 minutes.

PÂTÉ CHINOIS AU RIZ

- 2 tasses de riz cuit
- 2 tasses de restes de rôti de bœuf
- 1 c. à thé de sel
- ⅛ c. à thé de poivre
- 1 boîte de crème de champignons
- ½ tasse de lait
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 tasse de crème sure (type commercial) (facultatif)



Riz aux oignons et côtelettes de porc

1. Hacher grossièrement les restes du rôti de bœuf. Mettre de côté ¼ de tasse de riz.

2. Mettre, dans un plat beurré, des couches alternées de bœuf et de riz. Saupoudrer chaque rang avec un peu de sel et de poivre.

3. Mélanger la soupe aux champignons et le lait. Verser sur la viande. Placer dessus le quart de tasse de riz. Parsemer de quelques dés de beurre. Faire cuire pendant 20 minutes, dans un four à 375°F.

Si vous désirez utiliser la crème sure, l'étendre sur le tout et saupoudrer de paprika. Remettre au four pour 10 minutes. Servir.

RIZ AUX OIGNONS

1 tasse de riz non cuit
1 boîte de soupe à l'oignon, non diluée
1 boîte d'eau (10 oz.)
Poivre au goût
Fromage râpé, au goût

1. Mélanger dans une casserole, la soupe à l'oignon, l'eau et le riz. Porter à forte ébullition, en brassant une ou deux fois. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 14 minutes, sans découvrir.

2. Pour servir, remuer le riz avec une fourchette, ajouter le poivre et le fromage râpé.

Délicieux avec les rôtis braisés et les pains de viande.

ANNEAU DE RIZ

1 tasse de riz non cuit
3 c. à soupe de beurre
1½ tasse de bouillon de poulet (en cubes ou en boîte)
½ c. à thé de sel
2 carottes, râpées
½ gousse d'ail, émincée
4 échalotes, tranchées mince
3 tiges de céleri avec feuilles, finement hachées
½ tasse de persil, émincé

1. Dans un poêlon, faire frire pendant 5 minutes le riz dans 1 cuillerée à soupe de beurre, en brassant sans cesse, jusqu'à ce que le riz ressemble à des noix d'un brun doré. Ajouter le bouillon de poulet et le sel et faire mijoter de 20 à 25 minutes, sans couvercle, jusqu'à ce que le riz soit tendre et ait absorbé la plus grande partie du bouillon.

2. Faire fondre le beurre qui reste, y mettre les carottes, l'ail, les échalotes, le céleri et le persil. Brasser pendant environ 5 minutes, à feu moyen.

3. Ajouter le riz cuit aux légumes beurrés et brasser jusqu'à ce que le riz absorbe le jus riche des légumes.

4. Presser ce mélange dans un moule en forme d'anneau, bien beurré, et faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 350°F. Démouler et garnir de légumes.

FARCE AU RIZ

3 tasses de riz cuit
¼ lb de saucisses
1 c. à soupe de beurre
¼ tasse d'oignons, hachés
¼ lb de champignons, tranchés
1 tasse de céleri, coupé en dés
¼ tasse de feuilles de céleri, hachées
2 c. à thé de sel
¼ c. à thé de fines herbes

¼ c. à thé de thym ou de sauge
1 tasse d'eau froide
1 œuf

1. Faire brunir les saucisses coupées en morceaux de 1 pouce. Ajouter le beurre, les oignons et les champignons. Faire frire pendant environ 3 minutes. Retirer du feu.

2. Ajouter les autres ingrédients. Mélanger jusqu'à ce que le riz soit bien imbibé. Vérifier l'assaisonnement.

Ceci donnera 5 tasses de farce que vous pourrez utiliser pour du poulet, de la dinde ou du canard.

PAIN DE RIZ AU BŒUF

1 tasse de riz cuit
1 œuf, légèrement battu
1 lb de bœuf haché
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de moutarde sèche
⅛ c. à thé de poivre
¼ c. à thé de sauge
½ tasse de lait
1 oignon, râpé

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol, en suivant l'ordre d'énumération, sauf pour le riz qui se met en dernier. Bien mélanger le tout.

2. Graisser un moule à pain. Y verser le mélange. Faire cuire pendant 45 minutes dans un four à 350°F. Réfrigérer pendant 12 heures avant de servir.

RIZ GRATINÉ

3 tasses de riz cuit
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
2 tasses de lait
½ tasse de fromage râpé
Sel, au goût

1. Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait.

2. Ajouter le riz à la sauce. En brassant, incorporer le fromage râpé. Saler au goût.

3. Verser ce mélange dans un plat beurré. Saupoudrer de chapelure, parsemer de quelques dés de beurre. Saupoudrer d'autre fromage râpé, si désiré. Faire cuire de 20 à 30 minutes dans un four à 400°F.

RIZ À LA CANNELLE

2 tasses de riz cuit
½ tasse de lait ou de crème
¼ à ½ tasse de cassonade ou sucre blanc
2 c. à soupe de beurre
¼ c. à thé de cannelle ou muscade

Mettre dans une casserole le lait, le riz et la cassonade. Couvrir et faire cuire à feu lent pendant à peu près 10 minutes. Brasser avec une fourchette. Lorsque le riz est chaud, ajouter le beurre et la cannelle. Brasser encore avec la fourchette et servir. En France on sert cette céréale le matin ou le soir, comme repas léger.

RIZ À LA MILANAISE

1½ tasse de riz cru
4 c. à soupe de beurre
1 oignon moyen, haché
½ c. à thé de sel
3 à 5 c. à soupe de beurre
5 tasses de consommé
3 c. à soupe de consommé
Safran, au goût
½ tasse de fromage râpé

1. Faire fondre les 4 cuillerées à soupe de beurre dans une casserole épaisse. Ajouter l'oignon. Faire frire, sans faire dorer, à feu moyen. Ajouter le riz et faire cuire jusqu'à brun doré.

2. Ajouter les 5 tasses de consommé et le sel. Brasser jusqu'à mélange parfait. Couvrir et laisser cuire à feu lent, de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et le liquide absorbé.

3. Lorsque prêt à servir, mélanger le safran aux 3 cuillerées à soupe de consommé. Ajouter au riz avec 3 à 5 cuillerées de beurre. Bien mélanger avec une fourchette. Vérifier l'assaisonnement. Servir sur un plat chaud. Saupoudrer de fromage râpé.

TARTE AU RIZ ET AU SAUMON

1 tasse de riz cuit
Pâte à tarte de votre choix
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de fromage râpé
1½ tasse de saumon en boîte
1 tasse de sauce blanche
1 œuf, légèrement battu
3 c. à soupe de fromage râpé

1. Tapisser une assiette à tarte de 9 pouces avec la pâte de votre choix. Faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

2. Mélanger le riz, le beurre et 2 cuillerées à soupe de fromage râpé. Mettre dans le fond de tarte cuit.

Recouvrir avec le saumon (un reste de saumon frais, cuit, peut remplacer le saumon en boîte).

3. Faire une tasse de sauce blanche avec 2 cuillerées à soupe de beurre, 2 cuillerées à soupe de farine et 1 tasse de lait. Lorsque la sauce est bien crémeuse, ajouter l'œuf. Mélanger et verser sur le saumon. Saupoudrer du reste du fromage râpé. Faire cuire pendant 10 minutes dans un four à 450°F. Servir chaud ou froid.



Riz au curry

PAËLLA ESPAGNOLE

- 1 **poule de 4 à 5 lbs**
- ½ **tasse d'huile d'olive**
- 12 **tranches de salami**
- 1 **lb de crevettes fraîches**
- 12 **moules ou 1 boîte de clovisses**
- 2 **gros oignons, émincés**
- 2 **gousses d'ail, émincées**
- ¼ **c. à thé de marjolaine**
- ½ **c. à thé d'estragon**
- 1 **c. à thé de paprika**
- 4 **tomates, pelées et tranchées**
- **Une bonne pincée de safran**
- **Sel et poivre au goût**
- 1 **boîte de pois verts, congelés**
- 2 **tasses de riz à long grain**

1. Mettre la poule dans une casserole avec 1 pinte d'eau chaude, du sel et du poivre au goût, ainsi que quelques feuilles de céleri. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la poule soit tendre. Retirer du bouillon, la laisser tiédir et retirer la viande des os en séparant la blanche de la brune. Mettre de côté.

2. Faire dorer les oignons et l'ail dans l'huile d'olive, ajouter 4 tasses du bouillon de poule et les tomates. Porter à ébullition, ajouter le riz, la marjolaine, l'estragon et le paprika. Faire mijoter de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et ait absorbé tout le bouillon. Retirer du feu, saler et poivrer au goût. Ajouter le safran. Bien mélanger.

3. Cuire les pois verts congelés et bien les égoutter. Cuire les crevettes ou les éplucher si elles sont cuites. Cuire les moules jusqu'à ce que les coquilles s'ouvrent ou bien égoutter les clovisses.

4. Dans un grand plat, mélanger le riz, les morceaux de poule gardés au chaud, les tranches de salami, les pois verts et les crevettes. Sur le dessus, placer les moules ou les clovisses. Servir chaude.

TORTILLAS MEXICAINS AU RIZ

- 2 **tasses de riz cuit**
- 1 **tasse de lait**
- 1 **tasse de farine de maïs**
- 2 **œufs**
- 1 **c. à soupe de beurre fondu**
- ½ **c. à thé de sel**
- 2 **c. à thé de poudre à pâte**

1. Mélanger les ingrédients dans un grand bol.

2. Verser dans deux assiettes à tarte bien beurrées. Arroser avec 2 cuillerées à soupe de beurre fondu avec 1 cuillerée à thé de paprika. Faire cuire pendant 25 minutes dans un four à 375°F.

Couper en morceaux et servir avec du beurre. C'est un pain chaud délicieux.

RIZ AU CURRY

- 1 **tasse de riz cru**
- 4 **c. à soupe de beurre**
- 1 **oignon moyen, tranché mince**



1 gousse d'ail, émincée

1 c. à soupe de curry

4 tasses de consommé ou 2 tasses d'eau et 2 tasses de consommé

Sel et poivre, au goût

1. Faire fondre le beurre dans un poêlon. Ajouter l'oignon et l'ail. Couvrir et laisser mijoter pendant à peu près 10 minutes, pour bien ramollir l'oignon.

2. Ajouter le curry, bien mélanger et laisser cuire pendant 1 minute. Ajouter le riz cru. Brasser pour bien enrober le riz du beurre au curry. Ajouter les 4 tasses de consommé ou les 2 tasses d'eau et 2 tasses de consommé, du sel et du poivre au goût.

3. Couvrir et laisser cuire à feu lent, pendant 30 minutes.

COSSETARDE DE RIZ ET DE FROMAGE

1 tasse de riz cuit

1 tasse de lait

1 tasse de fromage râpé

2 œufs

½ c. à thé de moutarde sèche

¾ c. à thé de sel

1. Mélanger le riz cuit, le lait et le fromage râpé.

2. Battre 2 œufs entiers avec la moutarde sèche et le sel. Ajouter au mélange du riz.

3. Verser dans un plat beurré. Faire cuire dans un four à 350°F., jusqu'à ce que la lame d'un couteau en ressorte propre, pendant 40 minutes environ.

RIZ AMANDINE

2 tasses de riz

3 échalotes, hachées

Persil, à volonté

3 c. à soupe de beurre

¼ lb d'amandes salées

1. Faire cuire le riz d'après la méthode 14 minutes.

2. Rincer rapidement à l'eau chaude. Remettre le riz dans la casserole avec les échalotes, le beurre et le persil. Couvrir et laisser réchauffer à feu très lent de 10 à 12 minutes.

3. Au moment de servir, verser le riz dans le plat et recouvrir des amandes salées.

Le riz sauvage

On trouve le riz sauvage dans l'ouest du Canada, l'ouest du Wisconsin et, surtout, dans le Minnesota. Le riz sauvage n'est pas, proprement dit, du riz, mais bien la graine d'une herbe qui pousse dans les eaux stagnantes ou peu profondes.

Le riz sauvage cuit augmente deux fois de volume.

Il est difficile d'en donner un temps exact de cuisson, car il varie en grosseur, en épaisseur et en dureté. Il faut donc user de son jugement et éviter de trop le faire cuire.

On diminue le prix d'achat en le combinant avec une égale quantité de riz brun, qui en absorbe la saveur et presque la couleur. On les fait cuire ensemble.

On sert le riz sauvage avec le gibier, la venaison, le canard domestique ou sauvage, le bœuf bourguignon et des plats cuisinés de ce genre. On en fait aussi de très bonnes casseroles au fromage, aux foies de volailles, etc...

COMMENT FAIRE CUIRE LE RIZ SAUVAGE

MÉTHODE I

Laver le riz à plusieurs eaux froides. Porter 4 tasses d'eau à ébullition. Ajouter 1 cuillerée à thé de sel et 1 tasse de riz. Couvrir et laisser mijoter de 20 à 30 minutes. Le riz sauvage mijoté conserve sa saveur de noisette.

MÉTHODE II

Laver le riz à plusieurs eaux froides. Le mettre dans une casserole de métal épais. Recouvrir d'eau bouillante. Couvrir et laisser reposer pendant 20 minutes. Ajouter 1 cuillerée à thé de sel et recouvrir encore une fois d'eau bouillante (car une grande partie de la première eau est absorbée par le riz). Couvrir et laisser tremper pendant 20 autres minutes.



Anneau de riz aux légumes

Une troisième fois, ajouter juste assez d'eau bouillante pour bien couvrir le riz. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes à feu lent ou jusqu'à ce que l'eau soit résorbée.

MÉTHODE III

Verser 1½ tasse de riz lavé dans 3 pintes d'eau bouillante salée avec 1½ cuillerée à soupe de sel. Faire bouillir à feu vif pendant 5 minutes. Egoutter. Faire fondre 4 cuillerées à soupe de beurre dans une casserole, ajouter 3 cuillerées à soupe de carottes râpées, 2 branches de céleri coupées en petits dés et 1 oignon émincé. Couvrir. Laisser fondre à feu lent pendant 5 ou 6 minutes. Ajouter le riz sauvage bien égoutté, brasser à feu lent pendant 5 minutes. Ajouter 1½ tasse de consommé, 1 feuille de laurier, ¼ de cuillerée à thé de thym, ½ cuillerée à thé de sel, ¼ de cuillerée à thé de poivre. Porter à ébullition. Couvrir et faire cuire dans un four à 350°F. de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide.

Avant de servir, brasser le riz avec une fourchette. Avec cette méthode, on peut faire cuire le riz sauvage d'avance et le réchauffer au four au moment de servir.

RIZ SAUVAGE AUX PIGNOLIAS

2 tasses de riz sauvage
4 tasses de bouillon de poulet
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ tasse de pignolias*
3 c. à soupe de persil, émincé
½ c. à thé de romarin
3 c. à soupe de fromage Parmesan râpé

1. Faire tremper le riz pendant 12 heures à l'eau froide. L'égoutter et le rincer à plusieurs eaux.

2. Mettre le riz dans une casserole avec le bouillon de poulet, le sel et le poivre. Porter à ébullition à feu lent.

3. Ajouter les pignolias, le persil et le romarin. Couvrir et faire cuire dans un four à 350°F., de 35 à 40

* Les pignolias sont de toutes petites noix blanches (pine-nuts) qui s'achètent chez les marchands de noix.

minutes. Au moment de servir, saupoudrer de fromage râpé.

RIZ SAUVAGE AMANDINE

- 2 à 3 tasses de riz sauvage cuit
- ½ tasse d'huile à salade
- 1 tasse d'amandes blanchies, émincées
- 1 gousse d'ail, émincée
- ½ piment vert, émincé
- 1 gros oignon, émincé

1. Faire chauffer l'huile, y ajouter les amandes et les faire dorer. Retirer de l'huile, les mettre sur un papier absorbant, les saler légèrement.

2. A l'huile qui reste dans le poêlon, ajouter l'ail, l'oignon et le piment vert. Faire cuire pendant 5 ou 6 minutes, en brassant presque constamment. Ajouter le riz et mélanger le tout à feu lent, avec une fourchette, jusqu'à ce que le riz soit chaud. Saler et poivrer au goût.

3. Mettre le riz dans un plat chaud. Saupoudrer avec les amandes et servir.

RIZ SAUVAGE AUX CHAMPIGNONS

- 1½ à 2 tasses de riz sauvage
- 1 tasse de lait
- ½ tasse de beurre
- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de sherry
- ½ à 1 lb de champignons, émincés
- 2 boîtes de soupe aux champignons
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire

1. Faire cuire le riz sauvage suivant les indications données aux méthodes I ou II. Beurrer un moule en forme de couronne et y tasser le riz, en pressant avec les mains sur le dessus. Mettre le moule dans un plat d'eau chaude, couvrir et garder dans un endroit chaud ou un four à 200°F.

2. Pendant ce temps, faire chauffer la soupe aux champignons avec la tasse de lait.

3. Faire frire les champignons dans le beurre, pendant 3 minutes. Ajouter la farine, bien mélanger, ajouter le sherry et le jus de citron.

4. Mettre ce mélange dans la soupe aux champignons. Faire cuire pendant quelques minutes. Ajouter la sauce Worcestershire. Vérifier l'assaisonnement.

5. Pour servir, démouler l'anneau de riz et verser au milieu, autour et sur le dessus, la sauce aux champignons très chaude.

RIZ SAUVAGE CHASSEUR

- 1½ à 2 tasses de riz sauvage cuit
- 2 c. à soupe de cognac
- 1 c. à soupe de curry
- 3 à 5 c. à soupe de chutney
- ¼ tasse de beurre
- Sel et poivre, au goût

1. Mélanger dans une tasse, le cognac et le curry. Ajouter le chutney.

2. Faire chauffer le riz au bain-marie, si nécessaire, et 5 à 10 minutes avant de servir, ajouter le mélange du cognac. Saler et poivrer au goût, ajouter le beurre, brasser avec une fourchette jusqu'à ce qu'il soit fondu et servir.

CASSEROLE DE RIZ SAUVAGE À LA FERGUSON

- 1 tasse de riz sauvage
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 petit oignon, émincé
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- ½ tasse de persil frais, émincé
- ¼ c. à thé de thym
- 3 carottes moyennes, râpées
- ½ lb de fromage cheddar fort, râpé
- 1½ tasse de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe de beurre, coupé en dés

1. Laver le riz à l'eau courante et l'étendre sur une serviette pour le laisser sécher pendant 2 heures.

2. Faire fondre dans un poêlon de fonte les 3 c. à soupe de beurre. Y faire dorer les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les retirer du poêlon et ajouter au beurre qui reste le riz sauvage bien séché. Faire cuire en brassant sans arrêt jusqu'à ce que le riz dégage un parfum de noisette.

3. Mélanger le céleri, le persil, le thym, les carottes et les oignons frits. Beurrer un plat de pyrex, remplir en faisant des rangs alternés de riz sauvage, de légumes et de fromage râpé, jusqu'à l'utilisation complète des ingrédients. Mouiller avec le bouillon de poulet. Garnir avec des dés de beurre.

Couvrir et faire cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F.

LES PÂTES ÉCLAIR

Il y a une grande variété de pâtes éclair : les pains éclair et les biscuits à la poudre à pâte, les muffins, les boulettes, les gaufres, les crêpes, les beignes font tous partie de cette catégorie.

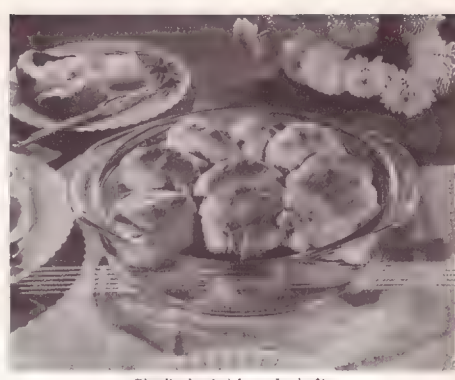
Leur classification se fait par la consistance des pâtes qui dépend de la proportion de farine utilisée par rapport à l'eau ou à un autre liquide demandé par la recette.

On peut classer ces pâtes qui prennent à la cuisson une texture ferme quoique tendre, comme suit :

1. Les pâtes coulantes (crêpes, popovers, etc.)

2. Les pâtes à la cuillère (muffins, boulettes, pains éclair, etc.)

3. Les pâtes molles (biscuits chauds à la poudre à pâte, shortcakes, etc.)



Biscuits chauds à la poudre à pâte

Quelques-unes sont cuites à la chaleur sèche (four) telles que les biscuits chauds, les pains éclair, les muffins, etc., d'autres sont cuites à la friture profonde, telles que les beignes et les beignets. D'autres sont cuites à la vapeur, telles que les boulettes, etc.

Quelle que soit la recette ou la méthode de cuisson, ces pâtes ont toutes quelques points communs :

1. La rapidité de la préparation ;

2. Le fait qu'elles sont généralement servies chaudes ;

3. Le fait qu'à toutes les recettes on peut ajouter ½ c. à thé de soda pour chaque 2 cuillerées à thé de poudre à pâte utilisées, pour donner une saveur « à l'ancienne » aux pâtes éclair ;

4. Le fait qu'il est important pour ce genre de pâte de faire chauffer le four au degré de chaleur demandé par la recette avant de mettre la pâte au four.

COMMENT PROCÉDER POUR TRAVAILLER LES PÂTES MOLLES

1. Tamiser les ingrédients secs tous ensemble.

2. Le gras demandé dans la recette est ajouté à la farine et coupé à l'aide de 2 couteaux ou d'une broche à pâte, jusqu'à ce que le mélange ait une apparence granulée.

3. Faire un puits au centre de la farine, y verser le liquide d'un seul coup. Brasser vivement, juste ce qu'il faut pour bien mélanger. Dans les pâtes plus claires, telle que la pâte à muffins, il peut même y avoir des grumeaux dans la pâte, sans pour cela que les muffins cuits soient lourds. En général, il est préférable de manipuler les pâtes éclair le moins possible.

4. Faire cuire aussitôt prêtes à quelques exceptions près, telles que les pains, qui quelquefois reposent de 15 à 30 minutes avant de cuire.

5. Toutes les pâtes éclair se réchauffent très bien. Les envelopper dans un papier d'aluminium ou les placer dans un sac et les réchauffer dans un four à 450°F.

BISCUITS CHAUDS À LA POUDRE À PÂTE

2 tasses de farine à pâtisserie
4 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
3 c. à soupe de graisse végétale
⅔ de tasse de lait

1. Tamiser dans un bol, la farine avec la poudre à pâte et le sel.

2. Ajouter la graisse végétale et la couper dans la farine, jusqu'à ce que le tout ait une apparence granulée.

3. Faire un puits au milieu des ingrédients secs, y verser le lait, d'un seul coup. Brasser vivement ; si le mélange semble trop sec ajouter un peu de lait. Si trop mouillé, ajouter un peu de farine. La pâte qui a atteint sa texture parfaite se détache du bol.

4. Mettre la pâte sur une planche légèrement enfarinée, la retourner dans la farine et pétrir de 5 à 10 fois quelques secondes seulement.

5. Abaisser la boule de pâte, en commençant par le centre, jusqu'à ½ à ¾ de pouce d'épaisseur. Tailler avec un emporte-pièce à biscuits enfariné. Couper d'un seul coup, sans tourner l'emporte-pièce. Mettre sur une plaque à biscuits non graissée. Faire cuire de 12 à 15 minutes dans un four chauffé à 450°F. Cette recette fera 8 biscuits de 2½ pouces chacun.

VARIATIONS

Au bacon : Faire frire 6 tranches de bacon. Egoutter sur un papier brun et émietter. Ajouter en même temps que la graisse végétale.

Au fromage : Ajouter ¾ de tasse de fromage râpé, de votre choix (le cheddar canadien fort ou semi-doux est le meilleur) aux ingrédients secs.

Aux herbes : Ajouter aux ingrédients secs, soit ¼ de tasse de persil émincé ou de ciboulette, soit 1 c. à thé de basilic ou de marjolaine, soit ¼ de c. à thé de thym ou de sarriette.

Aux noix : Ajouter aux ingrédients secs ½ tasse de noix hachées fin.

Au curry : Ajouter aux ingrédients secs ½ à 1 c. à thé de curry.

Aux oignons : Faire dorer ¼ de tasse d'oignon émincé dans 2 c. à soupe de beurre. Ajouter en même temps que le lait.

Biscuits chauds à la cuillère : Augmenter le lait à 1 tasse. Ne pas pétrir, ni abaisser. Laisser tomber la pâte par cuillerée sur une plaque à biscuits légèrement graissée. Faire cuire pendant 10 minutes dans un four à 450°F.

BISCUITS CHAUDS À L'ANCIENNE

2 tasses de farine tout-usage
½ c. à thé de soda
½ c. à thé de sel
4 c. à soupe de saindoux
¾ tasse de lait sur

1. Tamiser dans un bol, la farine avec le soda et le sel.

2. Ajouter le saindoux et le couper dans les ingrédients secs. Ajouter le lait sur. Pétrir pendant quelques instants.

3. Mettre la pâte sur la planche, abaisser à ½ pouce d'épaisseur. Couper en rondelles avec un emporte-pièce. Mettre sur une plaque à biscuits non graissée.

4. Piquer le dessus des biscuits avec une fourchette pour y faire de petits trous. Faire cuire pendant 15 minutes dans un four à 425°F. Servir chauds.

BISCUITS CHAUDS À LA CRÈME SURE

2 tasses de farine tout-usage
3 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de soda
1 c. à thé de sucre
½ tasse de graisse végétale
1 tasse de crème sure

1. Tamiser dans un bol la farine avec la poudre à pâte, le sel, le soda et le sucre.

2. Finir de mélanger, pétrir, tailler et faire cuire de la même manière que les biscuits chauds en remplaçant le lait par la crème sure.

BISCUITS CHAUDS À LA FARINE DE BLÉ ENTIER

1 tasse de farine tout-usage
3 c. à thé de poudre à pâte
¾ c. à thé de sel
1 tasse de farine de blé entier
1 c. à soupe de germes de blé
¼ tasse de graisse végétale
⅔ tasse de lait
1½ c. à soupe de miel

1. Tamiser dans un bol la farine avec la poudre à pâte et le sel. Ajouter la farine de blé entier, puis les germes de blé. Ajouter le miel au lait.

2. Finir de mélanger, pétrir, tailler et faire cuire de la même manière que les biscuits chauds.

BISCUITS CHAUDS À L'ORANGE

- **1 recette de biscuits chauds**
- **2 c. à soupe de beurre fondu**

La garniture :

- **¼ tasse de sucre**
- **¼ tasse de cassonade**
- **¼ tasse de noix hachées**
- **2 c. à soupe de zeste d'orange râpé**
- **2 c. à soupe de miel**

1. Abaisser la pâte à biscuits en un rectangle de 18 x 18 pouces. Badigeonner avec 1 c. à soupe de beurre fondu.

2. Faire chauffer les ingrédients de la garniture à feu lent juste assez pour que les sucres commencent à fondre.

3. Etendre sur la pâte beurrée. En commençant par le côté le plus long, rouler la pâte, comme un gâteau. Couper en 18 tranches de 1 pouce d'épaisseur chacune.

4. Beurrer 18 moules à muffins de 3 pouces chacun. Placer un rouleau dans chaque moule, la tranche au fond. Badigeonner chacun avec le reste du beurre fondu. Faire cuire pendant 15 minutes dans un four à 425°F. Démouler aussitôt cuits et servir chauds.

BISCUITS CHAUDS AU CARAMEL

- **⅓ tasse de beurre fondu**
- **⅓ tasse de cassonade**
  Noix
- **1 recette de biscuits chauds**
- **2 c. à soupe de beurre mou**
- **¼ tasse de sucre**
- **1 c. à thé de cannelle**

1. Prendre 16 moules à muffins de 2¼ pouces et mettre 1 c. à thé de beurre fondu au fond de chacun, puis ajouter 1 c. à thé de cassonade. Garnir chaque moule de noix au goût.

2. Abaisser la pâte à biscuits à 16 pouces de longueur, 7 pouces de largeur et ¼ de pouce d'épaisseur. Beurrer avec le beurre mou. Saupoudrer avec le sucre et la cannelle mélangés.

3. Tailler et faire cuire de la même manière que les biscuits chauds à l'orange.



Biscuits chauds à la farine de blé entier



« Shortcake aux fraises », Nouvelle-Angleterre

« SHORTCAKE » AUX FRUITS, NOUVELLE-ANGLETERRE

2¼ tasses de farine tout-usage
4 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à soupe de sucre
½ c. à thé de sel
⅓ tasse de graisse végétale
1 œuf, légèrement battu
⅔ tasse de lait

1. Graisser et enfariner un moule à gâteau de 8 pouces.

2. Tamiser dans un bol la farine avec la poudre à pâte, le sucre et le sel.

3. Ajouter la graisse végétale et la couper dans la farine de la même manière que les biscuits chauds.

4. Brasser l'œuf dans le lait. Ajouter, d'un seul coup, à la farine, mélanger vivement, et étendre la pâte dans le moule préparé.

Faire cuire de 15 à 20 minutes dans un four chauffé à 425°F.

5. Laisser reposer pendant 5 minutes. Démouler. Avec un couteau bien aiguisé, trancher le gâteau en deux en épaisseur. Beurrer généreusement chaque moitié, en placer une sur une assiette à gâteau, la partie beurrée au-dessus, et recouvrir de fruits sucrés et tranchés ou de fruits en boîte, bien égouttés. Garnir les fruits de crème fouettée et placer sur le tout l'autre moitié de gâteau. Beurrer le dessus du gâteau, recouvrir avec d'autres fruits et garnir de crème.

Pour que ce gâteau soit bien réussi, tout doit être prêt, fruits, crème, beurre, etc., au moment de le finir, et il doit être aussi chaud que possible. Beurre, sucre, fruits et crème fondent dans la pâte chaude et lui donne une saveur merveilleuse. Cette recette est celle du véritable « shortcake aux fraises ».

GALETTES CHAUDES, FERMIÈRES

1 œuf, battu
½ tasse de sucre
1 tasse de farine Graham
1 c. à thé de soda
¼ c. à thé de sel
1 tasse de lait sur
2 c. à soupe de beurre, fondu

1. Battre l'œuf, ajouter le sucre par cuillerées et battre jusqu'à l'obtention d'un mélange léger.

2. Mélanger la farine Graham, le soda et le sel. Ajouter au premier mélange en alternant avec le lait sur. Ajouter le beurre.

3. Faire cuire dans de petits moules à muffins graissés ou de petits moules de fonte noire, de 10 à 15 minutes dans un four à 400°F.

SCONES ÉCOSSAIS

2 tasses de farine tout-usage
2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
2 c. à thé de sucre
4 c. à soupe de beurre
1 œuf entier, battu
½ tasse de crème de table

1. Tamiser la farine, la poudre à pâte, le sel et le sucre. Ajouter le beurre et le couper dans cette farine. Ajouter l'œuf battu et la crème. Mélanger vigoureusement jusqu'à ce que la pâte adhère au bol.

2. Déposer sur une planche enfarinée ; pétrir pendant quelques secondes ; abaisser à ½ pouce d'épaisseur ; couper en triangles et faire cuire dans un four à 450°F., pendant 15 minutes.

POUDING CHÔMEUR

2 c. à soupe de graisse végétale ou beurre
¼ tasse de sirop de maïs
1 œuf
1 tasse de farine tout-usage
¾ c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
¼ tasse de lait
1 c. à thé de vanille
¼ c. à thé de muscade
1 tasse de cassonade
1½ tasse de crème sure ou de lait frais coupé d'eau

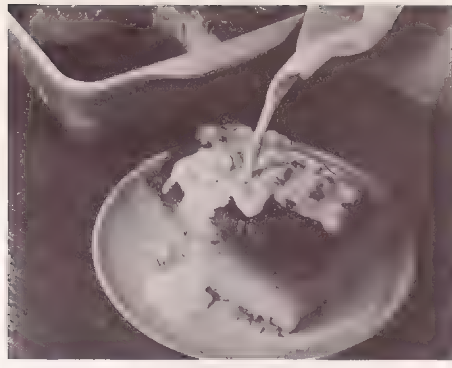
1. Fouetter la graisse végétale, le sirop de maïs et l'œuf jusqu'à ce que le mélange soit en mousse légère.

2. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel.

3. Incorporer la farine au mélange en crème, en alternant avec le lait parfumé de vanille et de muscade.

4. Verser la pâte, plutôt lourde, dans un plat à pouding beurré.

5. Délayer la cassonade dans la crème sure ou le lait coupé d'eau et couvrir la pâte de ce sirop. Laisser cuire pendant 55 minutes dans un four à 350°F.



Pouding chômeur

GÂTEAU CHAUD À LA FARINE DE MAÏS (Johnny Cake)

1¼ tasse de farine tout-usage
3 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
¾ c. à thé de soda
2 c. à soupe de sucre
1 tasse de farine de maïs
1¼ tasse de lait sur
2 œufs
3 c. à soupe de beurre fondu

1. Tamiser la farine tout-usage avec la poudre à pâte, le sel, le soda et le sucre. Ajouter la farine de maïs.

2. Verser sur le tout le lait sur préalablement mélangé avec les œufs et le beurre fondu.

3. Verser dans un moule beurré ; faire cuire pendant 40 minutes dans un four à 425°F. Servir chaud avec beurre et mélasse ou sirop d'érable.

GÂTEAU CHAUD AU BACON (Johnny Cake au Bacon)

Tranches de bacon
1 tasse de farine
4 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
4 c. à soupe de cassonade
1 tasse de farine de maïs
1 œuf
⅞ tasse de lait
½ c. à thé de vanille
5 c. à soupe de graisse végétale, fondue
½ tasse de grains de maïs

1. Beurrer légèrement un plat en pyrex de 8 pouces carrés. En couvrir le fond de tranches de bacon et y verser le mélange du gâteau, préparé comme suit :

2. Tamiser la farine avec la poudre à pâte, et le sel. Incorporer la cassonade et la farine de maïs.

3. Bien battre l'œuf, le lait, la vanille, la graisse végétale fondue et les grains de maïs. Verser ces ingrédients liquides sur les ingrédients secs. Brasser juste assez pour bien mélanger.

4. Faire cuire dans un four à 400°F., de 25 à 30 minutes.

POPOVERS

A — COMMENT PROCÉDER POUR FAIRE DES POPOVERS :

a) Casser et battre les œufs dans un grand pot à lait. b) Placer dans une tasse la farine tamisée et le sel. c) Tenir le lait prêt, ainsi que le gras fondu servant à la pâte et pour graisser les coupes. d) Placer les coupes sur la plaque à biscuits. Tout ceci peut se préparer à l'avance et dans l'espace de 3 minutes, on finit ensuite les popovers.

B — COMMENT RÉCHAUFFER LES POPOVERS :

Les disposer sur une plaque à biscuits et chauffer pendant 5 minutes, dans un four à 350°F.

Ingrédients :

2 œufs
1 tasse de lait
1 c. à thé de beurre fondu
1 tasse de farine à pâtisserie ou à pain, tamisée
½ c. à thé de sel

1. Il n'est pas nécessaire de faire chauffer les moules de cuisson. Simplement les graisser, y verser la pâte et faire cuire. Faire une incision dans

le popover aussitôt sorti du four le conserve croustillant.

2. Battre les œufs en mousse légère, y brasser le lait et le beurre fondu. Tamiser la farine avec le sel et l'ajouter au mélange des œufs. Avec un batteur à main, battre la pâte pendant 1 minute.

3. Remplir jusqu'à mi-hauteur 8 coupes à cossetarde beurrées. Placer ces coupes sur une plaque à biscuits. Faire cuire pendant 20 minutes, dans un four à 450°F. Réduire la chaleur à 350°F. et faire cuire pendant 20 autres minutes.

YORKSHIRE PUDDING

Un pouding Yorkshire servi avec le rôti de bœuf se prépare de la même manière que les « Popovers ». Seule la cuisson varie :

LA MÉTHODE AMÉRICAINE

Verser 1 c. à thé de la graisse du rôti de bœuf dans chaque moule à muffins, rempli à demi de la pâte. Faire cuire pendant 15 minutes dans un four à 450°F.

LA MÉTHODE ANGLAISE

Retirer le rôti de bœuf de la lèchefrite, verser toute la pâte dans le gras de la lèchefrite et remettre au four, augmenter la chaleur à 450°F. et faire cuire de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le pouding soit bien gonflé et doré. Couper en carrés pour servir.

MUFFINS
(Recette Fondamentale)

2 tasses de farine tout-usage
2 c. à soupe de sucre
½ c. à thé de sel
3 c. à thé de poudre à pâte
1 œuf bien battu
1 tasse de lait
4 c. à soupe de beurre fondu

1. Chauffer le four à 400°F. Graisser les moules à muffins.

2. Tamiser dans un bol la farine avec le sucre, le sel et la poudre à pâte.

3. Mélanger l'œuf battu et le lait. Verser d'un seul coup sur les ingrédients secs tamisés, brasser vivement et juste assez pour mélanger ; plus la pâte est rugueuse, meilleurs seront les muffins.

4. Juste mélanger le beurre fondu et faire tiédir.

5. A l'aide de deux cuillères et en prenant la pâte telle qu'elle vient afin de la remuer le moins possible, remplir les moules graissés aux deux-tiers.

6. Sans délai, faire cuire de 20 à 25 minutes dans le four chauffé. Démouler aussitôt cuits et servir chauds, avec du beurre et des confitures ou du miel.

Pour un muffin plus sucré — Augmenter le sucre à 4 c. à soupe.

Pour un muffin très sucré — Augmenter le sucre à ½ tasse.

VARIATIONS

Aux pommes : Préparer des muffins très sucrés. Ajouter 1 c. à thé de cannelle aux ingrédients secs. Incorporer à la pâte, en même temps que le beurre, 1 tasse de pommes, pelées ou non, et râpées à la râpe moyenne.



Muffins aux bleuets

Aux bleuets : Préparer des muffins sucrés et incorporer en même temps que le beurre 1 tasse de bleuets nettoyés.

À la cassonade : Substituer ¾ de tasse de cassonade au sucre.

À la confiture : Préparer les muffins, recette fondamentale. Mettre 1 c. à thé de confiture de votre choix sur les muffins avant de les faire cuire.

Au beurre d'arachides : Préparer les muffins, recette fondamentale. Mélanger ¼ de tasse de beurre d'arachides avec le lait et l'œuf. N'ajouter que 2 c. à soupe de beurre fondu.

À la crème sure : Préparer les muffins sucrés, remplacer le lait par de la crème sure ou du babeurre et ajouter ½ c. à thé de soda aux ingrédients secs.

MUFFINS À LA CRÈME

1 tasse de farine tout-usage
2 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à soupe de sucre
¼ c. à thé de sel
2 c. à soupe de beurre mou
½ tasse de crème
1 œuf battu

1. Tamiser dans un bol la farine avec la poudre à pâte, le sucre et le sel.

2. Ajouter le beurre et le mélanger à la farine avec les doigts.

3. Battre l'œuf avec la crème et les ajouter d'un seul coup au mélange sec.

4. Verser par cuillerées dans des moules à muffins graissés. Faire cuire pendant 25 minutes dans un four à 350°F.



Muffins aux atocas

MUFFINS AUX BANANES

2 c. à soupe de beurre
½ tasse de cassonade
1 œuf, battu
2 bananes écrasées
2 tasses de farine tout-usage
3 c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
½ tasse de lait

1. Mettre le beurre et la cassonade en crème. Ajouter l'œuf et les bananes écrasées.

2. Tamiser tous les ingrédients secs ensemble et ajouter au mélange en crème en alternant avec le lait. Mélanger le moins possible. Faire cuire pendant 20 minutes dans un four à 400°F.

MUFFINS AU MIEL ET AU SON

1 tasse de farine tout-usage
1½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de soda
½ c. à thé de sel
1 tasse de son (bran)
⅓ tasse de noix hachées
1 œuf
3 c. à soupe de miel
¾ tasse de lait sur
3 c. à soupe de beurre fondu

1. Tamiser dans un bol la farine avec la poudre à pâte, le soda et le sel. Ajouter le son et les noix. Bien mélanger.

2. Mélanger l'œuf, le miel et le lait sur, ajouter d'un seul coup aux ingrédients secs. Brasser. Ajouter le beurre. Verser dans les moules à muffins graissés et faire cuire de 15 à 18 minutes dans un four à 425°F.

MUFFINS À LA MÉLASSE

1 tasse de farine tout-usage
½ c. à thé de soda
½ c. à thé de sel
1 œuf, battu
¼ tasse de beurre fondu
½ tasse de mélasse
½ tasse de lait sur
1 c. à thé de zeste de citron
1 c. à thé de vanille

1. Tamiser la farine avec le soda et le sel.

2. Mélanger l'œuf, le beurre fondu, le lait sur, le zeste de citron râpé et la vanille.

3. Ajouter d'un seul coup aux ingrédients secs. Brasser juste assez pour mélanger.

4. Remplir des moules à muffins graissés aux deux-tiers et faire cuire dans un four à 350°F. pendant 30 minutes.

CHAUSSONS AUX POMMES

Pâte à biscuits chauds ou à tarte de votre choix
4 pommes moyennes, pelées et tranchées mince
½ tasse de sucre
1 c. à thé de farine
1 pincée de cannelle
1 pincée de muscade
¼ tasse de raisins secs (au goût)
1 c. à soupe de beurre
1 blanc d'œuf

1. Pâte à tarte : Abaisser la pâte à environ ⅛ de pouce d'épaisseur, couper en rectangles de 9 x 18 pouces et couper chaque bande en 8 carrés de 4½ pouces chacun. Mouiller les bords de la pâte avec un peu d'eau froide (ou préparer une recette de biscuits chauds à la poudre à pâte, abaisser et tailler de la même manière que la pâte à tarte).

2. Mettre sur chaque carré à peu près 3 c. à soupe de pommes tranchées. Mélanger ¼ de tasse de sucre avec la farine, la cannelle et la muscade. Saupoudrer les pommes avec 1 c. à thé de ce mélange. Ajouter 5 ou 6 raisins si désiré et quelques dés de beurre. Plier le carré pour en faire un triangle et bien le fermer. Faire cuire de 10 à 20 minutes dans un four à 425°F.

3. Battre le blanc d'œuf juste assez pour le mettre en mousse. Badigeonner chaque chausson de blanc d'œuf après les 10 premières minutes de cuisson et saupoudrer avec le reste du sucre. Faire cuire de 5 à 8 minutes de plus. Servir tièdes.

CHAUSSONS À L'ANCIENNE

Procéder comme ci-haut. Faire cuire pendant 15 minutes dans le four à 425°F. Verser alors sur les chaussons le sirop suivant : 1 tasse d'eau, ½ tasse de sucre, 1 c. à soupe de beurre, une pincée de cannelle, le tout bouilli juste assez longtemps pour faire fondre le sucre. Faire cuire de 15 à 20 minutes additionnelles. Servir chauds avec de la crême.

PAIN CHAUD AUX BLEUETS

La pâte

¾ tasse de sucre
¼ tasse de graisse végétale ou de beurre
1 œuf
½ tasse de lait
2 tasses de farine tout-usage



Muffins chauds



Pain chaud aux bleuets

2 c. à thé de poudre à pâte

½ c. à thé de sel

½ c. à thé de muscade ou de gingembre moulu

2 tasses de bleuets frais, congelés ou en boîte (non la confiture)

La garniture

½ tasse de sucre

⅓ tasse de farine tout-usage

½ c. à thé de cannelle

¼ tasse de beurre mou

1. Dans un bol, mettre en crème le sucre, la graisse végétale et l'œuf. Y verser le lait ; brasser et ajouter la farine tamisée avec le sel, la poudre à pâte, la muscade ou le gingembre. Brasser juste assez pour bien lier la pâte. Couvrir le fond d'un moule de 8″ x 8″ de papier d'aluminium, le graisser et y étendre cette pâte. Verser sur la pâte les bleuets bien égouttés.

2. Mélanger dans un bol le sucre avec la farine, la cannelle et le beurre. Verser sur les bleuets. Faire cuire le pain de 25 à 35 minutes dans un four à 375°F. Servir chaud ou tiède avec de la crème épaisse ou sure.

GRANDS-PÈRES DU LAC ST-JEAN

2 tasses de farine tout-usage

½ c. à thé de sel

3 c. à thé de poudre à pâte

½ c. à thé de soda

3 c. à soupe de graisse végétale ou de saindoux

1 tasse de lait sur ou babeurre

1. Tamiser la farine avec le sel, la poudre à pâte et le soda.

2. Avec 2 couteaux, couper la graisse végétale ou le saindoux dans le mélange de la farine, jusqu'à ce que celui-ci ressemble à des miettes grossières. Ajouter le lait sur ou le babeurre, d'un seul coup. Brasser vivement, avec une fourchette, jusqu'à ce que la pâte se forme. Placer sur une planche enfarinée et pétrir avec le bout des doigts pendant ½ minute.

3. Abaisser à environ ⅜ de pouce d'épaisseur, couper en carrés ou en rondelles. Les faire cuire.

LA CUISSON

Il y a plusieurs manières de servir « Les grands-pères du Lac St-Jean ». On les fait cuire, soit dans du bouillon de bœuf ou de poulet, soit dans de la sauce brune légère, soit dans un ragoût ou, comme dessert, dans de la mélasse ou du sirop d'érable porté à ébullition avec une égale quantité d'eau — ou encore avec des compotes de petits fruits, préparées en portant à ébullition 2 tasses de petits fruits, bleuets, framboises, etc., 2 tasses d'eau et 1 tasse de sucre et en les laissant mijoter pendant 5 minutes.

Quelle que soit la façon choisie, la cuisson reste toujours la même. Le liquide doit être bouillant au moment d'y placer les grands-pères. Les mettre un par un dans le liquide chaud, juste assez pour qu'ils ne soient pas trop tassés, généralement 4 ou 5 à la fois. Sans délai, couvrir la casserole et faire bouillir pendant 12 minutes. Ne pas soulever le couvercle pendant la cuisson. Lorsque cuits, les retirer du bouillon avec une écumoire. Continuer à faire cuire les autres de la même manière. On verse la sauce sucrée ou salée utilisée pour la cuisson sur les grands-pères au moment de les servir.

GRANDS-PÈRES AU CARAMEL

La sauce au caramel

1½ tasse de sucre
2 tasses d'eau bouillante
2 c. à thé de vanille
2 c. à soupe de beurre

La pâte

2 tasses de farine à pâtisserie
½ tasse de sucre
1½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
½ tasse de lait
1 c. à soupe de beurre

1. Verser le sucre dans une casserole ou un grand poêlon de fonte émaillée ; faire cuire à feu moyen en brassant légèrement jusqu'à ce que le sirop devienne doré. Ajouter l'eau bouillante et laisser cuire le sirop pendant quelques instants — attention : les bouillons montent très haut et très rapidement. Ajouter la vanille et le beurre.

2. Tamiser dans un bol la farine à pâtisserie avec le sucre, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le lait et le beurre fondu. Mélanger très vite et garder la pâte plutôt rugueuse. Verser par cuillerée dans le sirop. Couvrir. Faire cuire à feu moyen pendant 15 minutes sans découvrir.



Grands-pères au caramel

GLISSANTES À LA CONFITURE

3 tasses de farine tout-usage
4 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
2 œufs
1 tasse de lait
1 c. à soupe de beurre ou gras fondu
Confiture au choix
2 tasses de jus de pommes

1. Tamiser dans un bol la farine avec la poudre à pâte et le sel.

2. Mélanger les œufs et le lait. Verser d'un seul coup sur les ingrédients secs. Mélanger vivement. Incorporer le gras fondu.

3. Mettre sur une planche enfarinée et abaisser la pâte à ¼ de pouce d'épaisseur ; couper en carrés de 1 x 1 pouce.

4. Beurrer un plat à pouding ou un poêlon de fonte émaillée. Garnir le fond de carrés de pâte. Tartiner chacun avec la confiture de votre choix et continuer ainsi en plaçant un autre rang de pâte sur le premier en le recouvrant de confiture.

5. Faire chauffer 2 tasses de jus de pommes. Verser bouillant sur la pâte. Couvrir et faire cuire dans un four à 350°F. de 50 à 60 minutes. Si vous préférez une croûte brune et croustillante, ne pas couvrir pendant la cuisson.

GLISSANTES À LA VIANDE

1. Faire frire des oignons au goût, ajouter une égale quantité de viande cuite hachée. Aromatiser avec un peu de sarriette. Saler et poivrer au goût. Utiliser pour remplacer la confiture.

2. Faire chauffer 2 tasses de consommé ou 1 boîte de soupe aux tomates et 1½ boite d'eau. Verser sur la pâte et faire cuire de la même manière que les glissantes à la confiture.

PAIN ÉCLAIR AUX NOIX

- 3 tasses de farine tout-usage
- 1 c. à thé de sel
- 4 c. à thé de poudre à pâte
- ¾ tasse de sucre
- 1 œuf, bien battu
- 1½ tasse de lait
- 2 c. à soupe de graisse végétale, fondue
- 1 c. à thé de zeste d'orange ou 2 c. à thé de macis ou de muscade
- ¼ tasse de beurre fondu
- ½ à ¾ tasse de noix, hachées

1. Tamiser la farine avec la poudre à pâte, le sel et le sucre.

2. Mélanger le lait, l'œuf battu et la graisse végétale. Ajouter d'un seul coup au mélange de la farine.

3. Incorporer vivement le zeste d'orange, le beurre fondu et les noix. Brasser juste assez pour mélanger.

4. Verser dans un moule graissé de 4 x 8 pouces. Faire cuire pendant 1 heure à 375°F. Démouler et refroidir sur un gril à gâteau.

PAIN ÉCLAIR À L'ANIS

- 1 tasse de beurre
- 2 tasses de sucre
- 3 œufs
- 2½ tasses de farine tout-usage
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 3 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- 2 c. à soupe de graines d'anis
- 1 tasse de lait
- 2 c. à thé de vanille

1. Graisser un moule de 9 x 5 x 2½ pouces. Chauffer le four à 300°F.

2. Mettre le beurre en crème. Ajouter graduellement le sucre et battre jusqu'à consistance légère et crémeuse. Battre les œufs jusqu'à l'obtention d'un mélange léger et de couleur citron. Ajouter au mélange crémeux et continuer à battre jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

3. Tamiser dans un grand bol la farine avec la fécule de maïs, la poudre à pâte et le sel. Ajouter l'anis.

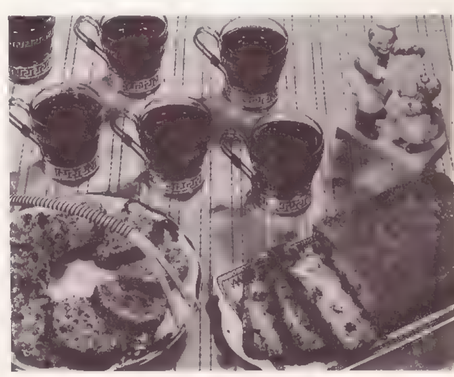
4. Incorporer le mélange de la farine au mélange des œufs en alternant avec le lait et la vanille. Brasser juste assez pour bien mélanger tous les ingrédients. Verser la pâte par cuillerées dans le moule beurré. Faire cuire pendant une heure. Refroidir sur un gril à gâteau. Ce gâteau est encore meilleur 3 jours après sa cuisson. L'envelopper dans un papier d'aluminium. Pour servir, trancher mince et beurrer.

PAIN À L'ORANGE ET AUX ATOCAS

- 2 tasses de farine tout-usage
- ½ c. à thé de sel
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 tasse de sucre
- 2 c. à soupe de beurre
- Le zeste râpé de 1 orange
- Le jus de 1 orange
- De l'eau bouillante
- 1 œuf, bien battu
- ½ tasse de noix, grossièrement hachées
- 1 tasse d'atocas crus, grossièrement hachés

1. Graisser un moule à pain de 9¼ x 5¼ x 2¾ de pouces. Chauffer le four à 325°F.

2. Tamiser dans un grand bol la farine avec le sel, la poudre à pâte et le sucre granulé.



Pains à l'orange et aux atocas

3. Mettre dans une tasse à mesurer de 8 onces le beurre, le zeste et le jus d'une orange. Ajouter assez d'eau bouillante pour remplir la tasse aux trois-quarts. Brasser pour bien mélanger et laisser tiédir. Ajouter l'œuf bien battu et bien mélanger.

4. Verser les ingrédients liquides d'un seul coup sur les ingrédients secs tamisés. Brasser juste assez pour bien mélanger tous les ingrédients. Incorporer les noix et les atocas.

5. Verser la pâte dans le moule à pain graissé. Faire cuire au four chauffé pendant 1 heure et 20 minutes. Servir tranché mince avec du beurre et du miel.

COURONNE FINLANDAISE

⅜ tasse de beurre
¼ tasse de sucre
1 œuf
2 c. à soupe de raisins secs
2 c. à soupe de cédrat confit, haché
¼ c. à thé de graines de cardamome, broyées ou 1 c. à thé de macis
2⅛ tasses de farine tout-usage
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de soda
3 c. à thé de poudre à pâte
1 œuf
5 c. à soupe de crème sure
3 c. à soupe de sucre en poudre

1. Mettre en crème le beurre et le sucre. Ajouter l'œuf battu, le cardamome ou le macis, les raisins et le cédrat confit. Battre jusqu'à parfait mélange.

2. Tamiser la farine avec le sel, le soda et la poudre à pâte. Ajouter au mélange de beurre en alternant avec la crème sure. Brasser juste assez pour mélanger.

3. Placer la pâte par grandes cuillerées, en forme de couronne, sur une plaque à biscuits bien graissée et légèrement enfarinée. Badigeonner le dessus avec l'œuf battu. Saupoudrer avec le sucre en poudre.

4. Faire cuire dans un four à 425°F. pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Cette couronne se sépare facilement en morceaux individuels.

PAIN ÉCLAIR AUX NOIX ET AUX DATTES

3 tasses de farine à pâtisserie
4 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
½ tasse de sucre granulé
½ tasse de noix hachées
1 tasse de dattes hachées
1 œuf
½ tasse de lait
½ tasse de sirop de maïs
⅓ tasse de jus d'orange
2 c. à soupe de graisse végétale fondue

1. Chauffer le four à 350°F. Beurrer un moule à pain de 5 x 10 pouces. Enfariner légèrement.

2. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel. Y ajouter le sucre, les noix et les dattes et bien mélanger.

3. A l'œuf battu ajouter le lait, le sirop de maïs, le jus d'orange et la graisse végétale fondue.

4. Faire un puits dans les ingrédients secs. Ajouter les liquides d'un seul coup. Mélanger à fond et avec soin — un peu plus longtemps que pour les muffins.

5. Verser le mélange dans le moule préparé. Faire cuire au four chauffé à 350°F. pendant environ 1 heure. Servir froid, tranché et beurré.

PAIN ÉCLAIR À LA MARMELADE

2⅔ tasses de farine à pâtisserie
6 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
½ tasse de sucre granulé
2 tasses de son
1 œuf
1 tasse de lait
1 c. à soupe de zeste d'orange
½ tasse de marmelade
3 c. à soupe de graisse végétale fondue

1. Chauffer le four à 350°F. Beurrer un moule à pain de 5 x 10 pouces. Saupoudrer légèrement de farine.

2. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel. Tamiser de nouveau dans un bol. Y ajouter le sucre et le son. Mélanger.

3. Battre l'œuf. Y ajouter le lait, le zeste d'orange, la marmelade et la graisse végétale fondue.

4. Faire un puits dans les ingrédients secs et ajouter les liquides d'un seul coup ; mélanger à fond et avec soin, un peu plus longtemps que pour les muffins.

5. Verser le mélange dans un moule à pain beurré. Faire cuire dans le four chauffé à 350°F., pendant environ 45 minutes.



Pain éclair aux fruits

PAIN ÉCLAIR AUX FRUITS

2½ tasses de farine à pâtisserie
5 c. à thé de poudre à pâte
¾ c. à thé de sel
½ tasse de sucre granulé
½ tasse de raisins secs
¼ tasse de fruits confits, coupés en languettes
¼ tasse de noix, grossièrement hachées
2 œufs
½ tasse de lait
¼ c. à thé d'essence d'amande
1 c. à thé de zeste de citron
8 c. à soupe de graisse végétale, fondue

1. Chauffer le four à 350°F. Beurrer un moule à pain de 4½ x 8½ pouces. Saupoudrer légèrement de farine.

2. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel. Tamiser de nouveau dans un bol. Y ajouter le sucre, les raisins, les fruits confits et les noix et mélanger.

3. Battre les œufs. Ajouter le lait, l'essence d'amande, le zeste de citron et la graisse végétale fondue.

4. Faire un puits dans les ingrédients secs et ajouter les liquides d'un seul coup ; mélanger à fond et avec soin.

5. Verser le mélange dans le moule préparé. Faire cuire dans le four chauffé à 350°F. pendant environ 1 heure.

PETITS PAINS ÉCLAIR AU SON

1½ tasse de farine à pâtisserie
3½ c. à thé de poudre à pâte
¾ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle moulue
⅓ tasse de sucre
⅔ tasse de son
1 œuf
¾ tasse de lait
¼ c. à thé de vanille
3 c. à soupe de graisse végétale fondue

1. Chauffer le four à 400°F. Beurrer un moule à gâteau de 9 pouces carrés.

2. Tamiser la farine avec la poudre à pâte, le sel et la cannelle. Tamiser de nouveau dans un bol. Y ajouter le sucre et le son et mélanger.

3. Battre l'œuf. Y ajouter le lait, la vanille et la graisse végétale fondue.

4. Faire un puits dans les ingrédients secs. Ajouter les liquides d'un seul coup. Combiner en brassant le moins possible. Le mélange doit être rugueux. Ne pas essayer de le rendre lisse.

5. Verser par cuillerées à soupe dans le moule préparé. Faire cuire dans le four chauffé à 400°F. pendant environ 25 minutes. Séparer après la cuisson. Servir chauds.

PAIN ÉCLAIR AU SUCRE D'ÉRABLE

1 tasse de farine tout-usage
2 tasses de farine de blé entier
½ tasse de sucre d'érable râpé
2 tasses de lait sur
1½ c. à thé de soda
1 c. à thé de sel

1. Tamiser la farine dans un bol, ajouter la farine de blé entier et le sucre d'érable.

2. Mélanger le lait avec le soda et le sel. Verser d'un seul coup sur les ingrédients secs. Brasser juste assez pour mélanger.

3. Verser dans un moule à pain graissé. Faire cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F.

4. Servir chaud avec du beurre, du sirop d'érable et des grillades de lard salé chaudes, dorées et croustillantes.

PAIN SODA À L'IRLANDAISE

4 tasses de farine tout-usage
1 c. à soupe de soda
1 c. à soupe de sucre
2½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de crème de tartre
1½ tasse de babeurre (lait de beurre)
1 c. à soupe de beurre fondu

1. Chauffer le four à 375°F. Graisser une plaque à biscuits.

2. Tamiser dans un grand bol la farine, le soda, le sucre, le sel et la crème de tartre. Bien mélanger.

3. Ajouter le babeurre et brasser avec une fourchette jusqu'à ce que les ingrédients secs soient mouillés.

4. Placer la pâte sur une planche légèrement enfarinée. Pétrir avec soin pendant 1 minute.

5. Former la pâte en boule ronde. Mettre sur la plaque à biscuits. Avec les mains, aplatir la boule en un cercle de 7 pouces de circonférence. Avec un couteau bien aiguisé, faire une incision en forme de croix de ¼ de pouce de profondeur sur le dessus.

6. Faire cuire de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et que la croûte, lorsque vous la frappez, rende un son creux.

7. Démouler sur un gril à gâteau. Badigeonner la croûte avec du beurre fondu et laisser refroidir.

8. Envelopper dans un linge. Garder de 2 à 3 jours dans un endroit frais avant de servir.

PAIN IRLANDAIS AUX FLOCONS D'AVOINE

3 tasses de farine tout-usage
1½ tasse de flocons d'avoine
1½ c. à soupe de poudre à pâte
1 c. à soupe de sel
1 œuf
¼ tasse de miel
1½ tasse de lait
1 c. à soupe de beurre

1. Chauffer le four à 350°F. Graisser un moule à pain de 9 x 5 x 2¾ pouces.

2. Mettre dans un grand bol la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte et le sel.

3. Battre l'œuf avec le miel et le lait. Verser d'un seul coup sur les ingrédients secs, brasser juste assez pour mélanger. Le mélange doit garder une apparence rugueuse.

4. Mettre la pâte dans le moule. Faire cuire pendant 1 heure et 15 minutes ou jusqu'à ce qu'une paille plongée dans le pain en ressorte propre

5. Démouler sur un gril à gâteau. Badigeonner le dessus avec le beurre fondu. Refroidir et laisser reposer de la même manière que le pain soda à l'irlandaise.

PAIN ÉCLAIR À L'ÉCOSSAISE

2 tasses de farine Graham ou 2 tasses de farine de blé entier
1 tasse de farine tout-usage
¼ tasse de cassonade
1 c. à thé de soda
1 c. à thé de sel
1 à 1½ tasse de lait sur

1. Mettre dans un bol, la farine Graham, la farine tout-usage, la cassonade, le soda et le sel. Bien mélanger.

2. Verser le lait sur d'un seul coup sur les ingrédients secs. Brasser vivement juste assez pour mélanger. Verser dans un moule à pain beurré.

3. Faire cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F. Démouler et refroidir sur un gril à gâteau.

4. Servir tranché mince avec du beurre et de la marmelade.

PAIN ÉCLAIR AUX RAISINS

3 tasses de farine tout-usage
½ tasse de lait en poudre, non dilué
½ tasse de sucre
1 c. à thé de sel
3 c. à thé de poudre à pâte
4 c. à soupe de beurre
1½ tasse d'eau
3 œufs, bien battus
½ tasse de farine
1 tasse de raisins blancs, secs
1 c. à soupe de graines de carvi

1. Tamiser dans un grand bol la farine avec le lait en poudre, le sucre, le sel et la poudre à pâte.

2. Travailler le beurre dans la farine avec les doigts jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé.



3. Ajouter l'eau et les œufs battus. Bien mélanger le tout.

4. Mélanger les raisins avec ½ tasse de farine et brasser jusqu'à ce que les raisins soient bien enfarinés. Ajouter à la pâte ainsi que les graines de carvi.

5. Diviser la pâte dans 2 moules à pain moyens, graissés et enfarinés. Laisser reposer pendant 20 minutes. Faire cuire dans un four chauffé à 350°F. de 50 à 60 minutes.

6. 15 minutes avant la fin de la cuisson, badigeonner la croûte du pain avec du lait évaporé. Recommencer dans les dernières 5 minutes de la cuisson.

7. Mettre les moules sur le côté et laisser refroidir pendant 5 minutes avant de démouler. Refroidir enveloppés dans du papier d'aluminium et laisser reposer pendant 24 heures avant de servir. Ce pain est très bon en toast.

PAIN DE SEIGLE, ÉCLAIR

2 tasses de farine tout-usage
1 tasse de farine de seigle
1 c. à thé de sel
1 c. à soupe de poudre à pâte
1 c. à thé de café instantané, en poudre
1 tasse de noix hachées
¼ c. à thé de soda
½ tasse de mélasse
2 œufs, bien battus
¾ tasse de lait évaporé

1. Tamiser dans un grand bol, la farine tout-usage avec la farine de seigle, le sel, la poudre à pâte et le café instantané. Ajouter les noix et bien les enfariner.

2. Brasser le soda dans la mélasse. Battre les œufs avec le lait évaporé. Verser mélasse et lait d'un seul coup dans les ingrédients secs et brasser juste assez pour mélanger.

3. Verser dans un moule à pain graissé et enfariné. Placer de manière à former une légère dépression au milieu du pain.

4. Laisser reposer pendant 15 minutes. Faire cuire pendant 1 heure dans un four chauffé à 350°F. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, badigeonner le dessus du pain avec du lait évaporé et une deuxième fois juste au sortir du four. Démouler sur un gril à gâteau. Refroidir enveloppé dans un papier d'aluminium et laisser reposer pendant 24 heures.

Ce pain se conserve très bien.

PAIN BRUN À LA VAPEUR

3 tasses de son entier (all-bran)
3 tasses de babeurre
1 tasse de mélasse
2 tasses de farine de blé entier
2 tasses de farine de maïs
2 c. à thé de soda
2 c. à thé de sel
2 c. à thé de cannelle
1½ tasse de raisins secs
2 c. à soupe de farine tout-usage

1. Mettre dans un bol le son entier avec le babeurre et la mélasse. Bien mélanger et laisser tremper pendant 30 minutes.

2. Ajouter la farine de blé entier, la farine de maïs, le soda, le sel, la cannelle et les raisins enfarinés avec les 2 c. à soupe de farine tout-usage. Brasser juste assez pour mélanger.

3. Graisser des boîtes de conserves vides et y verser la pâte jusqu'aux deux-tiers. Couvrir les boîtes avec 2 épaisseurs de papier d'aluminium. Les placer sur un double-fond dans une casserole profonde. Verser assez d'eau bouillante dans la casserole pour arriver à mi-hauteur des boîtes. Couvrir la casserole et faire cuire à feu lent, de manière à ce que l'eau bouillonne constamment, pendant 3 heures.

4. Après 3 heures de cuisson, retirer le papier d'aluminium et placer les moules pendant 15 minutes dans un four chauffé à 300°F. Laisser refroidir pendant 10 minutes avant de démouler. Passer un couteau tout autour de la boîte, pour bien décoller la pâte qui pourrait être attachée aux parois.

5. Aussitôt refroidis, envelopper et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

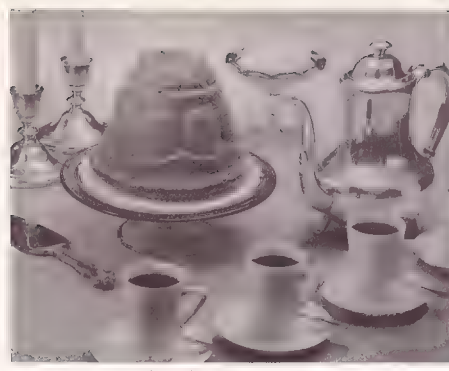
6. Pour servir, tailler en tranches minces, les envelopper dans un papier d'aluminium et les faire chauffer dans un four à 300°F.

Ce pain est délicieux avec des fèves au lard ou de la soupe aux pois.

Comme dessert, servir avec du beurre et de la mélasse.

PAIN AU SIROP D'ÉRABLE, À LA VAPEUR

2 tasses de flocons d'avoine
3 tasses de lait sur
1 tasse de sirop d'érable
2 tasses de farine de blé entier
2 tasses de farine de maïs
2 c. à thé de soda
2 c. à thé de sel
1 tasse de raisins blancs secs
1 tasse de noix, hachées
2 c. à soupe de farine



Pain au sirop d'érable à la vapeur

1. Mettre dans un bol les flocons d'avoine avec le lait sur et le sirop d'érable. Faire tremper pendant 30 minutes.

2. Après 30 minutes, ajouter la farine de blé entier, la farine de maïs, le soda et le sel. Bien mélanger.

3. Saupoudrer les raisins et les noix avec la farine tout-usage et les incorporer au mélange. Brasser juste assez pour mélanger le tout.

4. Faire cuire et démouler de la même manière que le pain brun à la vapeur.

PAIN ÉCLAIR AUX CERISES ET AU SON

2½ tasses de farine tout-usage
3 c. à thé de poudre à pâte
¾ tasse de sucre
½ c. à thé de sel
1 œuf, battu
1¼ tasse de lait
2 c. à soupe de beurre, fondu
1 tasse de son
½ tasse de cerises marasques (maraschino) hachées
¼ tasse de noix hachées

La garniture

1 c. à soupe de beurre
¼ tasse de cassonade
½ tasse de cerises marasques (maraschino)
¼ tasse de noix hachées

1. Tamiser dans un bol la farine avec la poudre à pâte, le sucre et le sel.

2. Mélanger l'œuf et le lait, ajouter d'un seul coup au mélange de la farine, mélanger et ajouter le beurre, le son, les cerises et les noix. Brasser jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

3. Préparer la garniture. Faire fondre le beurre dans le fond d'un moule à pain, saupoudrer la cassonade sur le beurre fondu et distribuer également les cerises et les noix sur le sucre.

4. Verser la pâte sur cette garniture. Faire cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F. Démouler aussitôt cuit et refroidir avant de servir.

PAINS ÉCLAIR AUX NOIX ET AUX RAISINS

1½ tasse de farine tout-usage
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de soda
1½ tasse de farine de blé entier
1 tasse de raisins
2 œufs entiers
1 tasse de sucre
¼ tasse de graisse végétale fondue
⅔ tasse de mélasse
1 tasse de lait sur
1 tasse de noix de Grenoble, hachées

1. Tamiser la farine, le sel et le soda. Ajouter la farine de blé entier.

2. Battre les œufs avec le sucre. Ajouter la graisse végétale fondue et la mélasse. Bien mélanger et ajouter le lait sur.

3. Verser les ingrédients secs sur les ingrédients liquides ; incorporer au tout les raisins et les noix. Battre vivement.

4. Faire cuire dans des moules à pain dans un four à 350°F. de 50 à 60 minutes.



Pain éclair aux noix et aux raisins

PAINS ÉCLAIR À L'ORANGE

4 tasses de farine tout-usage
5 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
2 tasses de lait
3 œufs
1 c. à thé de beurre fondu
Jus et zeste de 1 orange
1 tasse de pelures de fruits confits
4 c. à soupe de sucre
2 c. à soupe de zeste d'orange

1. Tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel.

2. Mélanger le lait, les œufs, le beurre fondu, le jus et le zeste d'orange. Battre vivement et vigoureusement et incorporer en même temps les pelures de fruits confits.

3. Mettre dans de petits moules à pain et saupoudrer la surface de chacun avec le mélange du sucre et du zeste d'orange. Faire cuire dans un four à 375°F. pendant 1 heure.

PAIN ÉCLAIR AUX BANANES

¼ tasse de graisse végétale
½ tasse de sucre
1 œuf, battu
1 tasse de son entier
1½ tasse de bananes
2 c. à soupe d'eau
1½ tasse de farine
1 c. à thé de sel
2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de soda
1 c. à thé de vanille
½ tasse de noix de Grenoble, hachées

1. Mettre en crème la graisse végétale et le sucre. Ajouter l'œuf battu et le son entier. Bien mélanger.

2. Ecraser les bananes avec l'eau.

3. Tamiser la farine avec le sel, la poudre à pâte et le soda. Ajouter au premier mélange en alternant avec les bananes écrasées. Parfumer avec la vanille et garnir des noix de Grenoble, hachées.

4. Faire cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F.

PAINS ÉCLAIR DE DATTES AU FROMAGE

¾ tasse d'eau bouillante
½ livre de dattes hachées fin
1¾ tasse de farine à pâtisserie
¼ c. à thé de sel
1 c. à thé de soda
½ tasse de sucre
1 œuf battu
1 tasse de fromage doux râpé

1. Verser l'eau bouillante sur les dattes. Laisser tremper pendant 10 minutes.

2. Tamiser la farine avec le sel, le soda et le sucre. Ajouter à cette farine les dattes, l'œuf battu et le fromage râpé. Mélanger vivement.

3. Verser dans des moules à pain. Faire cuire dans un four à 350°F. pendant 1 heure.

PAIN ÉCLAIR AU YOGHOURT

1 tasse de farine de maïs
1 tasse de farine tout-usage
½ tasse de sucre
1 c. à thé de sel
2 œufs, bien battus
1 tasse de yoghourt
½ c. à thé de soda

1. Tamiser la farine de maïs avec la farine tout-usage, le sucre et le sel.

2. Ajouter les œufs bien battus et bien mélanger.

3. Brasser le soda dans le yoghourt. Ajouter à la pâte et bien mélanger.

4. Verser dans un moule de 6 x 6 pouces, bien graissé. Faire cuire pendant 25 minutes dans un four à 425°F.

GALETTES POLONAISES AUX OIGNONS

4 tasses de farine tout-usage
3 tasses d'oignons émincés (6 oignons moyens)
2 œufs
1½ tasse d'huile d'arachides
½ c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre

1. Mettre la farine dans un bol. Ajouter les oignons et bien mélanger le tout. Ajouter la poudre à pâte, le sel et le poivre.

2. Ajouter les œufs et assez d'huile pour obtenir une pâte ferme.

3. Etendre la pâte avec les mains à ½ pouce d'épaisseur. Couper en rondelles avec un emporte-pièces. Faire cuire dans un four à 350°F. jusqu'à ce que les galettes soient bien dorées.

Ces petites galettes sont délicieuses servies avec du thé ou à l'heure du cocktail. Elles se conservent bien, placées dans une boîte de métal, et gardées dans un endroit frais. Pour servir, réchauffer pendant 10 minutes dans un four à 400°F.

PAIN AUX PÊCHES À LA HOLLANDAISE

2 tasses de farine à pâtisserie
¼ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
2 c. à soupe de sucre
½ tasse de beurre
8 à 10 moitiés de pêches, bien égouttées
1 c. à thé de cannelle
1 tasse de cassonade
2 œufs
1 tasse de crème sure (type commercial)

1. Tamiser dans un bol la farine à pâtisserie avec la poudre à pâte, le sel et le sucre.

2. Travailler le beurre dans la farine avec les doigts, jusqu'à ce que le tout ressemble à de la chapelure grossière.

3. Mettre la pâte dans un moule à gâteau de 8 x 8 x 2 pouces. Placer et tapoter la pâte, dans le moule, de manière à bien couvrir le fond et les côtés.

4. Placer les moitiés de pêches sur ce biscuit. Saupoudrer avec la cassonade et la cannelle mélangées.

5. Faire cuire pendant 15 minutes dans un four chauffé à 400°F. Retirer du four et verser sur les pêches, sans délai, le mélange qui suit, préparé pendant les 15 minutes de cuisson.

6. Battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient très légers, ajouter la crème sure, brasser vivement juste pour mélanger le tout. Verser sur les pêches.

7. Remettre au four et faire cuire pendant 30 minutes. Servir chaud ou froid.



Pain aux pêches à la hollandaise

Les beignes

QUELQUES CONSEILS SUR LES BEIGNES

1. Après avoir mis en crème le gras demandé par la recette, il est important d'ajouter au beurre le sucre requis, par cuillerée, en brassant fortement à chaque addition, car plus le sucre est fondu, plus la pâte sera fine et le beigne sera doré plus également.

2. Ne jamais ajouter la farine demandée d'un seul coup, car la pâte à beigne doit être gardée aussi molle que possible, pour obtenir un beigne fin et léger. La meilleure façon de procéder est de diviser en 3 parties la farine requise dans la recette. Ajouter d'un seul coup le premier tiers, puis le second tiers de la même façon en battant fortement à chaque addition. Ajouter graduellement le dernier tiers, n'utilisant que juste ce qu'il faut pour obtenir une pâte molle.

3. Un beigne sera toujours plus réussi si la pâte est réfrigérée de 4 à 12 heures avant d'être abaissée. Une pâte très molle, bien refroidie, devient très facile à abaisser.

4. Abaisser la pâte et tailler les beignes, ensuite les laisser reposer pendant 15 minutes, placés les uns à côté des autres, avant de les cuire. Ceci fait un beigne plus léger.

5. Le gras doit être chauffé de 360°F. à 375°F.

Si la friture est trop chaude, les beignes seront demi-cuits au milieu.

Si la friture n'est pas assez chaude, les beignes seront imprégnés de graisse.

Un moyen simple pour vérifier la chaleur du gras, si vous n'avez pas de thermomètre, est de jeter une boulette de pâte dans la friture chaude ; elle tombe tout de suite dans le fond de la casserole et doit remonter à la surface presque aussitôt. Si elle reste trop longtemps dans le fond, c'est que la friture n'est pas assez chaude.

6. Il est préférable de ne faire cuire que quelques beignes à la fois, afin d'éviter de trop refroidir la graisse au moment où y sont placés les beignes, car une graisse trop refroidie fait un beigne qui se déforme et absorbe la graisse.

7. Les beignes ne doivent pas dorer avant 3 minutes de cuisson pour être légers et bien cuits. Si le contraire se produit, c'est que la graisse est trop chaude. Ne les retourner qu'une seule fois pendant la cuisson, généralement on les retourne au moment où ils remontent à la surface.

8. Un beigne parfait doit être léger, non graisseux, presque le double de son volume original, être bien rond et d'une belle couleur dorée.

RECETTE SIMPLE DE BEIGNES

3 c. à soupe de beurre
1 tasse de sucre
2 œufs, battus
3¾ tasses de farine tout-usage
4 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
¾ tasse de lait
1 c. à thé de vanille

1. Mettre le beurre en crème, ajouter le sucre, une cuillerée à la fois en alternant avec une cuillerée d'œufs battus. Mettre le tout en crème légère.

2. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel. Diviser en 3 parties.

3. Mélanger le lait et la vanille. Ajouter aux ingrédients en crème en alternant avec les ingrédients secs tamisés et n'ajoutant que la farine nécessaire pour obtenir une pâte assez molle.

4. Couvrir et réfrigérer la pâte de 4 à 12 heures.

5. Diviser la pâte en 3 morceaux. Abaisser un morceau à la fois, garder les autres au réfrigérateur.

6. Abaisser la pâte à ⅓ de pouce d'épaisseur sur une planche légèrement enfarinée. Tailler et laisser reposer les beignes 15 minutes avant de les faire cuire.

7. Chauffer le gras de votre choix jusqu'à une température de 360°F. à 375°F. (Il en faut au moins 3 pouces d'épaisseur).

8. Mettre les beignes, un à la fois, dans la graisse chaude et ne pas en mettre jusqu'au point où ils soient trop près les uns des autres.

9. Aussitôt cuits, les déposer sur un papier absorbant pour enlever l'excès de gras.

10. Refroidir et rouler dans le sucre à fruits ou le sucre à glacer.



VARIATIONS

Beignes à l'orange : Ajouter 1 c. à thé de macis aux ingrédients secs et 1 c. à soupe de zeste d'orange au lait.

Aux épices : Ajouter ½ c. à thé de muscade et ¼ c. à thé de cannelle aux ingrédients secs.

Au lait sur : Diminuer la poudre à pâte à 2 c. à thé et ajouter ½ c. à thé de soda. Remplacer le lait frais par du lait sur. Aromatiser avec ¾ c. à thé de muscade.

BEIGNES AU MALAXEUR CUITS DANS UN POÊLON ÉLECTRIQUE

3 œufs entiers (¾ tasse)
¾ tasse de sucre
2 c. à soupe de beurre mou
3¾ tasses de farine tout-usage
2 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de soda
1 c. à thé de sel
¾ c. à thé de muscade ou de macis
⅔ de tasse de babeurre ou lait sur
Huile à salade, graisse végétale ou saindoux

1. Pour faire les beignes dans le malaxeur électrique, placer dans le grand bol les œufs, le sucre et le beurre. Battre à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et mousseux.

2. Pendant ce temps, tamiser la farine tout-usage avec la poudre à pâte, le soda, le sel et la muscade ou le macis.

3. Réduire la vitesse du malaxeur et ajouter le babeurre ou le lait sur graduellement au mélange du sucre. Ensuite, toujours à la même vitesse, ajouter graduellement la farine et battre juste assez longtemps pour que le tout soit bien mélangé. La pâte doit être molle.

4. Couvrir le bol et réfrigérer pendant au moins une heure.

5. Lorsque la pâte est bien refroidie, la diviser en deux. Abaisser sur une planche enfarinée, à environ ⅓ de pouce d'épaisseur. Tailler avec un emporte-pièce à beigne enfariné de 3 pouces. Laisser reposer les beignes pendant 10 minutes avant de les faire cuire.

6. Chauffer un poêlon électrique à 400°F. Mettre dans le poêlon assez de gras de votre choix pour obtenir 2 pouces d'épaisseur de graisse chaude dans le poêlon. Chauffer la graisse à 375°F. au thermomètre. Faire cuire les beignes pendant 3 minutes de chaque côté, ne les retournant qu'une seule fois. Egoutter sur un papier absorbant et laisser refroidir. Cette recette fait 22 beignes et 22 boulettes.

7. Pour les beignes à la cannelle — Les rouler dans un mélange de sucre et de cannelle lorsqu'ils sont froids (1 tasse de sucre et 1 c. à thé de cannelle).

BEIGNES AU MIEL

3 œufs
1 tasse de sucre
2 c. à soupe de beurre mou
3¾ tasses de farine tout-usage
2 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de soda
1 c. à thé de sel
¾ c. à thé de muscade
⅔ tasse de lait sur

1. Battre les œufs et le sucre, jusqu'à l'obtention d'une mousse légère.

2. Tamiser la farine avec la poudre à pâte, le soda, le sel et la muscade.

3. Ajouter le lait sur, graduellement, au mélange des œufs. Ajouter ensuite, graduellement, la farine et brasser pour bien mélanger le tout. La pâte sera plutôt molle.

4. Couvrir et réfrigérer de 3 à 12 heures.

5. Faire cuire de la même manière que les beignes ordinaires. Tremper dans le sirop de miel, pendant qu'ils sont chauds. Egoutter sur un gril à gâteau.

LE SIROP DE MIEL

1 tasse de sucre
1 tasse de miel
1 tasse d'eau
1 c. à thé de jus de citron

1. Faire bouillir le sucre avec le miel et l'eau, pendant à peu près 5 minutes, en prenant soin de ne pas laisser cristalliser le sucre autour de la casserole. Couvrir la casserole pendant les 2 premières minutes de cuisson.

2. Retirer du feu, ajouter le jus de citron, brasser 1 seconde et placer la casserole dans un plat d'eau bouillante.

3. Tremper vivement chaque beigne chaud dans le sirop chaud. Etendre sur la table un papier brun ou un papier ciré, placer un gril à gâteau sur le papier et mettre chaque beigne sur le gril pour bien égoutter et laisser refroidir.

BEIGNES AUX POMMES DE TERRE

- **3 tasses de farine tout-usage**
- **4 c. à thé de poudre à pâte**
- **1 c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de macis**
- **3 œufs (¾ de tasse)**
- **1 tasse de sucre**
- **¼ tasse de beurre mou**
- **1 tasse de pommes de terre froides, écrasées**
- **¼ tasse de lait**

1. Tamiser la farine avec la poudre à pâte, le sel et la muscade. Mettre de côté.

2. Battre les œufs, le sucre et le beurre jusqu'à l'obtention d'un mélange léger et mousseux.

3. Ajouter les pommes de terre et bien les mélanger. Ajouter la moitié des ingrédients secs avec le lait, bien mélanger et ajouter le reste. La pâte sera plutôt molle. Réfrigérer de 3 à 6 heures.

4. Tailler et faire cuire comme les beignes ordinaires. Au goût, rouler dans du sucre à la cannelle ou glacer au givre, en les trempant pendant qu'ils sont encore chauds dans une glace préparée comme suit :

Mélanger ¼ tasse de lait, 1 c. à thé de vanille et 2 tasses de sucre à glacer. Utiliser pour glacer les beignes.

BEIGNES BOULETTES AUX ÉPICES

- **2 tasses de farine tout-usage**
- **2 c. à thé de poudre à pâte**
- **½ c. à thé de soda**
- **1 c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de cannelle**
- **1 c. à thé de gingembre**
- **½ c. à thé de clous de girofle moulus**
- **1 œuf**
- **⅔ tasse de lait**
- **¼ tasse d'huile à salade**
- **⅓ de tasse de mélasse**

1. Tamiser dans un bol, la farine avec la poudre à pâte, le soda, le sel, la cannelle, le gingembre et les clous de girofle moulus.

2. Battre l'œuf avec le lait, l'huile à salade et la mélasse. Ajouter d'un seul coup aux ingrédients secs. Brasser jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

3. Faire chauffer un gras de votre choix à 375°F. Laisser tomber la pâte par cuillerée à thé dans la friture chaude, faire frire pendant 2 minutes ne retournant la boulette qu'une fois.

4. Egoutter sur un papier absorbant. Rouler les boulettes dans un mélange de sucre et de cannelle ou saupoudrer de sucre à glacer.

BEIGNES BOULETTES POUR LE THÉ

- **5¼ tasses de farine tout-usage**
- **1 c. à thé de sel**
- **4 c. à thé de poudre à pâte**
- **1¼ tasse de sucre**
- **1 c. à thé de zeste de citron ou 1 c. à thé de muscade**
- **3 œufs**
- **1 tasse de lait**
- **6 c. à soupe de gras fondu**
- **Sucre à glacer**

1. Tamiser dans un bol la farine avec le sel, la poudre à pâte, le sucre et la muscade ou le zeste de citron.

2. Battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient très légers. Ajouter le lait et verser sur les ingrédients secs. Ajouter le gras fondu et bien mélanger.

3. Faire chauffer le gras de votre choix à 375°F. Laisser tomber la pâte par cuillerée à thé dans la friture chaude. N'en frire que 5 ou 6 à la fois. Ne retourner qu'une fois pendant la cuisson. Egoutter sur un papier absorbant. Saupoudrer de sucre à glacer ou glacer au miel.

GLACE AU MIEL

1. Mettre ½ tasse de beurre en crème, ajouter 2 tasses de sucre à glacer, en alternant avec 1 c. à soupe de crème et 2 c. à soupe de miel. Battre le tout, jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.

2. Utiliser pour glacer les beignes. Au goût, saupoudrer de la noix de coco ou des noix hachées sur la glace.

BEIGNES À LA MÉLASSE

- **5 tasses de farine tout-usage**
- **1 c. à thé de soda**
- **1 c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de gingembre**
- **1 œuf battu**
- **1 tasse de mélasse**
- **1 tasse de lait sur**
- **1 c. à soupe de beurre fondu**
- **Sucre**

1. Tamiser dans un grand bol la farine tout-usage avec le soda, le sel et le gingembre.

2. Battre l'œuf avec la mélasse, le lait et le beurre fondu. Ajouter aux ingrédients secs, bien mélanger et garder la pâte plutôt molle.

3. Couvrir et réfrigérer de 2 à 6 heures.

4. Abaisser, tailler et faire cuire comme des beignes ordinaires. Refroidir et saupoudrer de sucre.

Les beignes en huit : Pour donner une forme de fantaisie aux beignes à la mélasse, voici comment les tailler. Tailler d'abord avec un emporte-pièce rond sans trou, ensuite tailler le cercle de manière à ce qu'il ne reste qu'une bande circulaire de ½ à 1 pouce de large. Tordre ce cercle pour former un 8. Laisser reposer pendant 5 minutes sur la table et faire frire.

BEIGNES AU RIZ
(Callas Nouvelle-Orléans)

½ tasse de farine tout-usage
3 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de muscade
½ tasse de sucre
2 tasses de riz cuit
3 œufs, battus
1 c. à soupe de cognac ou 1 c. à thé de vanille
Sucre à glacer

1. Tamiser dans un bol la farine avec la poudre à pâte, le sel, la muscade et le sucre.

2. Mélanger le riz et les œufs battus et la vanille ou le cognac. Ajouter aux ingrédients secs.

3. Laisser tomber par cuillerée dans la friture chauffée à 375°F. et faire cuire jusqu'à ce que les beignes soient bien dorés. Il est préférable de vérifier la texture de la pâte avant de la faire cuire. En laisser tomber une petite cuillerée dans la friture : si le beigne ne garde pas sa forme, ajouter un peu de farine à la pâte. Saupoudrer de sucre à glacer et servir tièdes.

BEIGNES SUISSES

1 tasse de crème
2 œufs, battus
1 c. à thé de sel
2 tasses de farine tout-usage
½ tasse de beurre
Sucre

1. Battre la crème avec les œufs et le sel.

2. Ajouter assez de farine pour faire une pâte molle.

3. Couper le beurre en petits morceaux et les placer sur la pâte. Travailler la pâte avec les mains pour les faire entrer. C'est facile à faire si le beurre est froid mais pas trop dur. Couvrir la pâte et réfrigérer de 12 à 24 heures.

4. Abaisser la pâte froide à ⅛ de pouce d'épaisseur. Tailler en carrés ou en triangles ou tout autre forme désirée. Faire au milieu de chacun une entaille de ½ pouce de long.

5. Faire frire comme des beignes ordinaires et rouler dans le sucre, pendant qu'ils sont chauds.

Les beignets

La pâte à beignets est une pâte ayant la consistance d'une crème épaisse, on y ajoute des fruits ou des légumes, et on laisse tomber la pâte par cuillerée dans la friture profonde.

Les beignets aux fruits sont servis chauds avec du sirop d'érable ou du sucre. Les beignets aux légumes le sont avec une sauce blanche légère ou une hollandaise.

PÂTE À BEIGNETS POUR LÉGUMES

2 tasses de farine tout-usage
1 c. à thé de sucre
1 c. à thé de poudre à pâte
Pincée de sel
Bière

1. Tamiser la farine avec le sucre, la poudre à pâte et le sel.

2. Ajouter assez de bière pour obtenir une pâte ayant la consistance d'une crème épaisse. Préparer un légume de votre choix : asperges, chou-fleur, dés d'aubergine, moitiés de carottes, petits oignons ou rondelles d'oignons, bâtonnets de piment vert, etc. Faire cuire à l'eau bouillante jusqu'à ce que le légume soit tendre. Egoutter sur un papier absorbant. Le saler, poivrer et rouler dans un peu de jus de citron.

3. Jeter le légume préparé dans la pâte. Laisser tomber dans la friture chaude, par cuillerée à soupe, et cuire jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés. Egoutter sur un papier absorbant.

PÂTE À BEIGNETS POUR LES FRUITS

1½ tasse de farine tout-usage
2 c. à soupe de sucre
½ tasse d'eau tiède
2 c. à soupe de beurre fondu
¼ tasse de cognac
Pincée de sel
2 œufs, séparés
Sirop d'érable ou beurre fondu
Miel
Jus de citron

1. Mélanger la farine et le sucre, ajouter l'eau tiède et le beurre fondu, graduellement, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, ce qui peut prendre un peu moins ou un peu plus d'eau qu'indiqué ci-dessus.

2. Ajouter le cognac, le sel et les jaunes d'œufs battus. La pâte doit maintenant avoir la consistance d'une crème épaisse.

3. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer à la pâte.

4. Peler et trancher ou couper en cubes des fruits frais de votre choix ou utiliser des fruits en boîte, bien égouttés.

5. Brasser les fruits dans la pâte et les faire cuire de la même manière que les légumes. Servir chauds avec du sirop d'érable ou du beurre fondu, du miel et du jus de citron.

PÂTE À BEIGNETS CLASSIQUE

2 œufs, séparés
⅔ tasse de lait
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe de beurre fondu
1 tasse de farine tout-usage
½ c. à thé de sel

1. Battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient légers et mousseux. Ajouter le lait, le jus de citron et le beurre fondu. Bien mélanger.

2. Tamiser la farine et le sel dans le mélange des œufs et brasser juste assez pour mélanger.

3. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer. Utiliser pour faire des beignets aux légumes ou aux fruits.

BEIGNETS AU BLÉ-D'INDE

1¾ tasse de farine tout-usage
2 c. à soupe de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
¾ tasse de lait
1 tasse de grains de blé d'Inde frais ou en conserve
1 œuf battu
1 c. à soupe de beurre fondu

1. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel.

2. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger le tout.

3. Laisser tomber par cuillerée dans la friture chauffée à 360°F. Faire cuire pendant à peu près 5 minutes. Servir avec le poulet rôti ou avec de la mélasse.

BEIGNETS AUX ORANGES

2 tasses de sucre
1 tasse d'eau
Le jus de 1 citron ou 4 c. à soupe de cognac
2 à 3 tasses de quartiers d'orange
Une recette de pâte à beignets de votre choix

1. Faire un sirop avec le sucre, l'eau, le cognac ou le jus de citron. Ajouter les quartiers d'orange et faire mijoter pendant 10 minutes dans le sirop. Retirer les oranges du sirop, les égoutter et les laisser refroidir.

2. Tremper les quartiers d'orange dans la pâte à beignets et les faire cuire de la même manière que les beignets aux fruits.

BEIGNETS AUX BANANES

4 bananes
¼ tasse de sucre à glacer
2 c. à soupe de rhum ou 2 c. à soupe de jus de citron
Pâte à beignets de votre choix

1. Peler les bananes, les couper en deux en longueur, couper chaque morceau en deux. Mettre dans un plat, saupoudrer avec le sucre à glacer et le jus de citron ou le rhum. Couvrir et laisser reposer pendant 30 minutes, retournant les bananes plusieurs fois pendant ce temps.

2. Tremper chaque morceau de banane dans la pâte et faire frire comme tout autre beignet.

BEIGNETS PRINCESSE AUX POMMES

Peler et trancher des pommes en tranches assez épaisses. Les saupoudrer, au goût, de sucre, de cannelle et de rhum. Couvrir et laisser tremper pendant 1 heure, brassant 3 ou 4 fois. Bien égoutter et utiliser le jus pour remplacer une partie du liquide demandé dans une pâte à beignets de votre choix.

PETS DE NONNE

- 1 tasse d'eau
- ½ tasse de beurre
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de sucre
- 1 tasse de farine tout-usage
- 4 œufs entiers
- 2 blancs d'œufs
- Sucre à glacer
- Vanille
- Jus de citron
- Rhum ou cognac

1. Porter l'eau à ébullition avec le beurre, le sel et le sucre. Lorsque le beurre est fondu et que l'eau bout fortement, retirer du feu.

2. Ajouter la farine d'un seul coup et brasser vivement jusqu'à ce que le tout forme une masse. Remettre à feu lent et brasser de 1 à 2 minutes.

3. Retirer du feu et ajouter les 4 œufs, un par un, en brassant fortement à chaque addition. Aromatiser au goût avec de la vanille, du jus de citron, du rhum ou du cognac et incorporer les blancs d'œufs battus en neige.

4. Remplir une cuillère à soupe de pâte, et à l'aide d'un couteau, faire glisser la moitié de la pâte dans la friture chauffée à 370°F. Faire glisser ensuite l'autre moitié. Continuer ainsi jusqu'à ce que la pâte soit entièrement utilisée.

Servir chauds, saupoudrés de sucre à glacer ou avec une sauce frangipane.

Les gaufres (waffles)

La pâte à gaufre ressemble à la pâte à crêpe, quoique plus épaisse. Les gaufres sont cuites dans des appareils électriques spéciaux. Il est important de lire les indications données par le fabricant avant d'utiliser le gaufrier. La plupart des gaufriers sont munis d'un contrôle automatique, ce qui rend les opérations faciles.

A moins de contre-indication par le fabricant, on badigeonne un gaufrier avec du gras non salé, tel que du beurre sans sel ou de l'huile de maïs, etc., avant de l'utiliser la toute première fois. Ensuite ce n'est plus nécessaire, car la pâte à gaufre contient assez de gras pour ne pas coller. Il est important de bien faire chauffer le gaufrier avant d'y verser la pâte. S'il n'a pas de contrôle automatique, vérifier la chaleur en y jetant quelques gouttes d'eau qui dansent sur le métal chaud et s'évaporent aussitôt si la température est suffisante.

Verser la pâte en commençant par le milieu du gaufrier chaud jusqu'à ce qu'elle s'étende pour complètement recouvrir la surface.

Fermer le gaufrier et laisser cuire jusqu'à ce que la vapeur cesse de s'échapper. Retirer la gaufre avec une fourchette. Les restes de pâte se conservent bien au réfrigérateur dans un pot de verre, bien couvert, de 2 à 3 jours. Il faut bien les battre avant de les utiliser.

GAUFRES

- 2 tasses de farine tout-usage
- 3 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- 2 œufs, séparés
- 1¼ tasse de lait
- 6 c. à soupe de graisse végétale fondue

1. Tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel, dans un bol.

2. Battre les jaunes d'œufs avec le lait, ajouter aux ingrédients secs et battre.

3. Ajouter la graisse fondue, bien mélanger et incorporer les blancs d'œufs battus en neige. Faire cuire tel qu'indiqué ci-haut.

VARIATIONS

Aux bananes : Ajouter à la pâte 1½ tasse de bananes pelées et tranchées mince, avant d'incorporer les blancs d'œufs.

Au cacao : Remplacer 3 c. à soupe de farine de la quantité requise par 3 c. à soupe de cacao.

Aux noix : Ajouter à la pâte 1 tasse de noix hachées fin avant d'incorporer les blancs d'œufs.

GAUFRES À LA MÉLASSE

- ⅓ tasse de beurre
- 1 tasse de mélasse
- 2 œufs, séparés
- 2 tasses de farine tout-usage
- ½ c. à thé de soda
- 2 c. à soupe de poudre à pâte
- 2 c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé de gingembre
- ½ c. à thé de sel
- ½ tasse de lait sur

1. Mettre en crème le beurre et la mélasse. Ajouter les jaunes d'œufs, un par un, battant fortement à chaque addition.

2. Tamiser la farine avec le soda, la poudre à pâte, la cannelle, le gingembre et le sel.

3. Ajouter à la mélasse, en alternant avec le lait sur. Battre jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

4. Incorporer les blancs d'œufs battus en neige et faire cuire dans le gaufrier.

Servir avec du beurre et de la compote de pommes ou du sucre en poudre.



Gaufres

GAUFRES FRANÇAISES

¾ tasse de beurre, non salé
1 tasse de sucre
4 œufs, séparés
1½ tasse de farine tout-usage
⅓ tasse de lait
1 c. à thé de vanille

1. Mettre le beurre en crème, ajouter graduellement le sucre, en battant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une mousse légère.

2. Ajouter les jaunes d'œufs, un par un, en battant fortement à chaque addition.

3. Ajouter la farine en alternant avec le lait et la vanille et continuer à battre jusqu'à ce que la pâte soit très légère.

4. Incorporer les blancs d'œufs battus en neige. Faire cuire dans un gaufrier chaud. Ces gaufres françaises sont très fines et très croustillantes, les servir comme dessert avec de la crème glacée, des compotes de fruits frais ou de la crème au chocolat, etc.



Gaufres françaises avec crème glacée

LES TARTES

CONSEILS SUR LA PÂTE À TARTE

Pour faire une bonne pâte, peu d'ustensiles et d'ingrédients sont nécessaires, et pourtant, souvent cela semble compliqué parce que la cuisinière ne comprend pas bien les points importants qui contribuent au succès, tel que bien mesurer les quantités, les proportions de farine, de graisse végétale ou de saindoux froid, le pétrissage de la pâte fait avec le bout des doigts, et le temps de cuisson.

Il y a 6 facteurs importants à observer pour obtenir une bonne pâte à tarte. Il faut avoir :

1. De la farine à pâtisserie.
2. Des ingrédients froids.
3. Juste assez de liquide pour lier la graisse et la farine.
4. Abaisser la pâte aussi peu que possible.
5. Un four très chaud.
6. Une bonne position dans le four.

Une pâte trop mouillée donne une croûte lourde et dure.

Si la pâte est cassante et se brise au sortir du four, c'est qu'il y avait trop de graisse pour la quantité de farine employée.

Il est clair que la farine à pâtisserie, faite de blé mou, donne un premier avantage dans la confection des pâtes. Avec elle, on obtient toujours des pâtes plus tendres et plus délicates, à cause de la petite quantité de gluten contenue dans la farine de blé mou et du caractère plus tendre de ce gluten. Il est beaucoup plus facile d'obtenir de bons résultats avec la farine à pâtisserie, car elle donne très peu d'élasticité à la pâte.

GENRES DE PÂTES À TARTE

Il y a deux genres de bonnes pâtes à tarte qui sont généralement utilisées : 1) une pâte à texture serrée, 2) une pâte légère et feuilletée composée de minces rangs de croûte intercalés d'air. C'est la façon de faire le mélange qui est la cause des résultats différents — c'est surtout la manière d'ajouter la graisse végétale ou les autres graisses utilisées.

1) On fait les pâtes à texture serrée avec de la graisse végétale liquide (huile à salade), ou en mélangeant dans les ingrédients secs, avec le bout des doigts, de la graisse végétale dure et froide. On utilise ce genre de pâtes pour les pâtés de viande, quelques fonds de tartes, etc.

2) La pâte semi-feuilletée s'obtient en coupant du saindoux dur et froid dans les ingrédients secs tamisés.

Dans la même catégorie, il y a le feuilleté français, fait au beurre. Plus délicat à travailler et à conserver.

On utilise les pâtes à l'eau chaude pour les pâtés de viande.

Dans certaines pâtes à tarte, on ajoute quelquefois du jus de citron ou du vinaigre pour rendre la pâte plus tendre et plus légère. L'acide du citron ou du vinaigre désagrège le gluten de la farine.

COMMENT FAIRE LA PÂTE À TARTE

Les indications qui suivent sont générales. Certaines pâtes à tarte ont des règles particulières, telles que la pâte feuilletée.

Il faut que les ingrédients soient aussi froids que possible.

1) Assembler les ustensiles.

2) Tamiser la farine à pâtisserie en mesurant la quantité requise dans le tamis et retamiser avec le sel. Si vous avez peu d'expérience dans la confection des pâtes à tarte et que vous craignez de ne pas obtenir d'assez bons résultats, vous pouvez ajouter une petite pincée de poudre à pâte aux ingrédients secs, jusqu'à ce que l'expérience vous donne le tour de main nécessaire à l'obtention d'une pâte légère, ¼ de c. à thé de poudre à pâte par tasse de farine est la quantité que je recommande.

3) Mesurer la graisse végétale. Ajouter la graisse aux ingrédients secs, en la coupant avec une broche à pâtisserie, 1 couteau ou 2 couteaux (ou travailler le gras froid avec le bout des doigts pour les pâtes à texture serrée).

4) Emplir, partiellement, une tasse d'eau froide et ajouter de la glace si possible. Arroser la surface du mélange de farine avec l'eau glacée, mélanger légèrement avec une fourchette. Ajouter juste assez de liquide pour faire une pâte qui colle mais qui se détache facilement du bol. (Trop de liquide donne une pâte dure.) On mélange le liquide vivement et sans trop brasser. La fourchette est l'ustensile qui permet de

faire plus facilement un mélange parfait.

Si juste la quantité nécessaire d'eau a été ajoutée, on peut, sans délai, placer la pâte sur un canevas ou une planche à pâtisserie légèrement enfarinée ; on la divise et l'abaisse immédiatement. Si un peu trop de liquide a été ajouté, ce qui rend la pâte collante, ne pas essayer de corriger en ajoutant de la farine, simplement faire refroidir la pâte (recouverte ou enveloppée de papier ciré) ; elle sera alors facile à travailler.

Si vous faites une quantité double de pâte, afin d'en avoir à l'avance, l'envelopper dans un papier ciré et réfrigérer.



Tarte veloutée au café

COMMENT ABAISSER LA PÂTE À TARTE

En faisant usage de la farine à pâtisserie, d'ingrédients bien refroidis et en pétrissant vivement avec le bout des doigts, nous avons maintenant fait tout ce qui était possible pour éviter d'avoir une pâte élastique.

En continuant à chercher, par tous les moyens, à obtenir une pâte tendre, n'oubliez pas qu'il y a une bonne et une mauvaise façon d'abaisser la pâte et que cette opération joue un rôle important dans la qualité du produit.

Tailler la pâte selon vos besoins : en deux parties pour une tarte double, en trois parties si vous désirez faire une tarte double, un fond de tarte ou de petites tartelettes. (C'est une économie de temps de faire cuire un fond de tarte ou de petites tartelettes, lorsqu'on fait une tarte.)

Comme il n'est jamais bon d'abaisser une pâte deux fois, calculer, d'aussi près que possible, la quantité de pâte requise pour une croûte.

Placer une portion de la pâte au centre du canevas à pâtisserie enfariné. Tapoter un peu la pâte, pour l'aplatir, avec le rouleau à pâte. Lorsque les bords se brisent, remettre ensemble aussi bien que possible, travaillant du bout des doigts.

Il y a un principe très simple à suivre, après avoir aplati le morceau de pâte. J'ai déjà mentionné que trop abaisser la pâte était mauvais pour la texture. C'est-à-dire que, si vous abaissez votre pâte en montant et descendant, sans lever le rouleau, cette méthode étire la pâte en deux sens différents et la rend dure — procédé qu'il faut à tout prix éviter.

Voici la façon de s'y prendre pour abaisser la pâte :

Placer le rouleau à pâte au centre du morceau de pâte... abaisser alors en montant, jusqu'au bord de la pâte... remettre le rouleau au centre de la pâte... abaisser alors en descendant, jusqu'au bord de la pâte.

Après quelques tours en montant et quelques tours en descendant, il faut ou retourner son morceau de pâte ou abaisser sur le côté en recommençant de la même façon, plaçant le rouleau au centre et abaissant en montant et descendant, ou de gauche à droite, selon la position de la pâte.

A quelle épaisseur doit-on abaisser la pâte ?

Pour presque tous les usages, on l'abaisse mince ; généralement à ⅛ de pouce d'épaisseur.

Il faut s'assurer que le morceau de pâte couvrant une assiette à tarte est assez grand pour bien la tapisser et recouvrir les bords.

COMMENT TAPISSER UNE ASSIETTE À TARTE POUR FONDS DE TARTES ET TARTELETTES

Tout d'abord, la pâte doit être assez grande pour recouvrir facilement le fond et les côtés de l'assiette, sans avoir à l'étirer le moindrement, ce qui causerait beaucoup de rétrécissement lors de la cuisson.

Pour plus de facilité, plier la pâte abaissée en deux et la plier une autre fois, mettre ce morceau de pâte sur l'assiette, de telle façon qu'il n'y ait qu'à ouvrir la pâte pour la placer.

Ouvrir le pli et placer la pâte, sans l'étirer, recouvrant la moitié de l'assiette à tarte. Essayer d'enlever tout l'air possible en dessous de la pâte, en passant légèrement la main sous la pâte.

Ouvrir l'autre pli, le fond de l'assiette à tarte sera alors complètement recouvert.

Lorsqu'il s'agit d'enlever le surplus de pâte autour de l'assiette, éviter de la soulever, afin que l'air ne pénètre pas sous la pâte.

(Pourquoi prendre tant de soin pour exclure l'air ? Simplement parce que l'air accumulé sous la pâte se dilatera à la chaleur du four, et fera lever la pâte par endroits, surtout dans le cas des fonds de tartes.)

Egaliser la pâte autour de l'assiette avec des ciseaux.

Pour plusieurs genres de tartes et tartelettes, la croûte du fond est cuite seule. La garniture peut être cuite, telle que pour tartes à la crème ou au citron, ou crue, telle que garniture de fruits frais sucrés, tranchés, etc. Il est préférable de toujours verser la garniture tiède ou froide dans le fond de tarte cuit bien refroidi.



Tartelettes variées

Il y a deux façons de préparer les fonds de tartes.

1. Abaisser la pâte à ⅛ ou ⅛ de pouce d'épaisseur et la placer dans une assiette à tarte ou un moule à muffins retourné à l'envers, prenant soin d'en exclure tout l'air possible ; égaliser les bords et piquer le fond de la pâte plusieurs fois avec les pointes d'une fourchette. Faire cuire à la température indiquée pour la pâte utilisée, jusqu'à ce que la croûte soit cuite et brune. Refroidir un peu avant d'enlever de l'assiette.

2. Abaisser la pâte à tarte à ⅛ ou ⅛" d'épaisseur et tapisser une assiette à tarte ou des moules à muffins, évitant d'étirer la pâte; égaliser et festonner les bords. (Pour un fond de tarte, les bords peuvent être légèrement humectés d'eau froide et recouverts, avant de festonner, d'une bande de pâte d'un demi-pouce de largeur. Remplir la pâte de fèves sèches (les fèves destinées à cet usage se gardent dans un pot recouvert de coton à fromage et on peut les employer indéfiniment). Faire cuire selon la température demandée pour le genre de pâte dont vous faites usage jusqu'à ce que la pâte soit saisie ; enlever alors les fèves, vivement et avec soin (une fourchette facilite ce travail). Retourner la pâte au four et laisser cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien brune.

La meilleure façon de préparer la pâte pour les petites tartelettes est de tailler une rondelle à l'aide d'une assiette ou d'une soucoupe que l'on peut placer facilement en dedans ou en dehors des assiettes à tartes ou plats à muffins.

COMMENT METTRE LA CROÛTE DU DESSUS

Pour une tarte à double pâte : lorsque l'assiette à tarte a été tapissée de pâte et remplie de fruits ou d'une garniture quelconque, vous êtes alors prête à mettre la seconde croûte.

Abaisser un morceau de pâte un peu plus grand que l'assiette. Plier la pâte en deux et faire quelques petites incisions pour permettre à la vapeur, causée par la garniture, de sortir de la tarte. Humecter les bords de la croûte du fond. Placer la seconde croûte sur la moitié de la garniture. Ouvrir le pli et placer de façon à recouvrir l'autre moitié de la surface, en évitant d'étirer la pâte. Pour bien sceller les bords, presser tout le tour, à l'aide d'un couteau ou de ciseaux, enlever le surplus et festonner la bordure.

COMMENT PROCÉDER POUR TARTES AUX FRUITS JUTEUX

Pour les tartes aux fruits juteux, tailler la pâte de fond de façon à ce qu'elle dépasse de ¾ de pouce le bord de l'assiette. Lorsque la croûte de dessus est placée sur la garniture, l'excédent de pâte est alors humecté et retourné sur la pâte de dessus. On le presse et festonne de la même manière qu'une tarte ordinaire.

On peut aussi empêcher le jus de couler en plaçant deux ou trois petits entonnoirs de papier à travers des ouvertures faites sur la pâte de dessus. Durant la cuisson, le jus monte dans les entonnoirs, mais revient dans la tarte lorsque celle-ci est retirée du four.

Pour éviter de salir le four, on place une plaque à biscuits ou une grande lèchefrite ou un papier d'aluminium sous le gril où cuit la tarte, ce qui empêche le sirop de brûler au fond du four.



Tarte veloutée aux pêches

TEMPÉRATURE DU FOUR POUR LA CUISSON DES TARTES

Lorsque l'on fait cuire des fonds de tartes ou tartelettes, il n'y a que la pâte à considérer. On peut alors utiliser la température préférée qui est, dans presque tous les cas, 450°F.

Mais quand la pâte est cuite en même temps que d'autres aliments, tels que ceux employés dans les garnitures, la situation change. Ces garnitures doivent cuire à une température qui (a) ne les fera pas couler en bouillant trop fortement et (b) laissera le temps nécessaire pour la cuisson des aliments contenus.

Voici ce qu'il faut faire pour arriver à un résultat satisfaisant :

1. Mettre la tarte dans un four chaud, généralement 450°F. pour les premières 8 à 12 minutes, le temps variant d'après la grandeur et la profondeur de la tarte. Cette période de cuisson à haute température a pour effet de saisir la pâte. Une température élevée est nécessaire dans la première période de la cuisson de la pâte pour obtenir une bonne croûte.

2. On doit alors réduire vivement la chaleur, avant que la garniture ait la chance d'atteindre un degré trop grand de cuisson qui pourrait la gâter. (En plus de baisser le feu, ouvrir la porte du four quelques secondes pour faire tomber la température.)

Les recettes individuelles indiquent la meilleure température pour terminer la cuisson d'une tarte — e.g., 375°F. pour une tarte aux fruits crus et 325°F. pour une garniture à base d'œufs.

PÂTE SEMI-FEUILLETÉE

4 tasses de farine
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de sucre
1 livre de graisse, bien froide
¾ à 1 tasse d'eau glacée
¼ livre de beurre

1. Tamiser la farine avec le sel et le sucre. Ajouter la livre de graisse bien froide et la couper dans cette farine jusqu'à ce que le gras soit de la grosseur d'une noisette. Verser l'eau glacée sur le tout. Mélanger à l'aide de deux couteaux. Ne pas essayer de mettre la pâte en boule dans le plat. Ceci doit se faire par le pétrissage.

2. L'addition de l'eau est le point difficile pour l'obtention d'une bonne pâte. On compte généralement 4 à 6 c. à soupe d'eau par tasse de farine ; trop d'eau donne une pâte collante, difficile à manier et dure lorsqu'elle est cuite.

3. Placer la pâte sur la table et pétrir pendant quelques minutes avec le bout des doigts, jusqu'à ce que le tout forme une boule lisse. Abaisser en carré, placer le beurre au milieu, écraser avec les mains. Enfermer le beurre dans la pâte en la pliant en trois comme une enveloppe et en la refermant à chaque bout. Etendre la pâte une seconde fois en évitant de faire sortir le beurre ; replier, encore une fois en évitant toujours de faire sortir le beurre ; replier, encore, comme une enveloppe, donner un autre tour ; replier et laisser reposer de 6 à 24 heures au réfrigérateur.

4. Cette pâte se conserve très bien et gagne de la légèreté en reposant.

PÂTE À TARTE À L'EAU CHAUDE

½ tasse de gras ou graisse végétale
¼ tasse d'eau bouillante
1½ tasse de farine à pâtisserie
½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel

1. Mettre le gras ou la graisse végétale dans un bol. Y verser l'eau bouillante. Battre jusqu'à mélange mousseux.

2. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel.

3. Mélanger le liquide aux ingrédients tamisés. Mélanger jusqu'à ce que le tout forme une boule un peu molle. Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant 1 heure. Utiliser comme n'importe quelle autre pâte à tarte.

4. Pour une pâte plus riche, battre 1 œuf dans l'eau et le gras.

PÂTE À TARTE VIENNOISE

1½ paquet de fromage à la crème (5 onces)
3 c. à soupe de graisse végétale
1⅓ tasse de farine à pâtisserie, tamisée
½ c. à thé de sel

1. Mélanger le fromage à la crème et la graisse végétale.

2. Tamiser la farine avec le sel.

3. Couper le mélange du fromage dans la farine. Mettre en boule (sans liquide). Laisser refroidir de 1 à 2 heures.

4. Abaisser et faire cuire dans un four à 450°F., pendant 10 minutes. Baisser le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la croûte soit brune. Cette pâte sert pour toute garniture de votre choix.

PÂTE À TARTE AU JUS DE CITRON

3 tasses de farine à pâtisserie
1 c. à thé de sel
1 tasse de graisse végétale
1 œuf, légèrement battu
3 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe d'eau glacée

1. Tamiser la farine. Retamiser avec le sel. Couper la graisse végétale dans la farine à l'aide de deux couteaux.

2. Battre légèrement l'œuf avec le jus de citron. Ajouter à la farine ainsi que juste assez d'eau glacée pour tenir la pâte. Mettre en boule. Envelopper. Laisser reposer au réfrigérateur de 2 à 3 heures.

PÂTE À TARTE VITE FAITE

3¼ tasses de farine à pâtisserie
1 c. à thé de sel
1 tasse de graisse végétale froide
Eau froide glacée
Four chaud — 450°F.

1. Tamiser et mesurer la farine. Ajouter le sel. Tamiser dans un bol.

2. Couper finement la moitié de la graisse végétale froide dans la farine ; couper l'autre moitié plus grossièrement. Arroser avec l'eau froide glacée et mélanger légèrement avec une fourchette ; à mesure que la pâte commence à se tenir, la pousser vers les parois du bol ; employer juste assez d'eau pour faire une pâte qui se tient bien et se décolle facilement du bol.

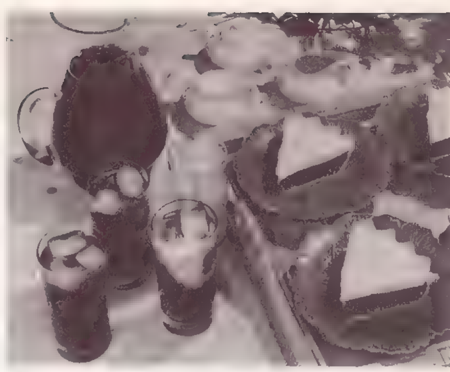
PÂTE À TARTE NOUVELLE MÉTHODE

3 tasses de farine à pâtisserie
1 c. à thé de sel
⅓ tasse d'eau froide
1 tasse de graisse végétale froide
Four chaud — 450°F.

1. Tamiser et mesurer la farine. Ajouter le sel. Tamiser dans un bol.

2. Prendre ½ tasse de cette farine tamisée, la mettre en pâte lisse avec l'eau froide.

3. Ajouter la graisse végétale froide à la farine sèche et couper jusqu'à la grosseur de petits pois. Ajouter le mélange de farine et d'eau, brasser légèrement, jusqu'à ce que la pâte colle mais se détache du bol.



Tarte veloutée au chocolat

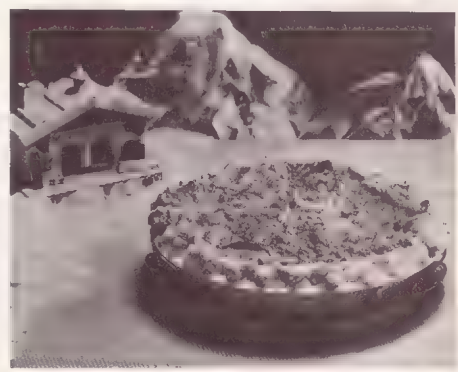


PÂTE À TARTE À L'ANCIENNE POUR TARTELETTES

2 tasses de farine à pâtisserie
1 c. à thé de sel
1½ tasse de farine d'avoine roulée
¾ tasse de graisse végétale froide
Eau froide glacée
Four chaud — 425°F.

1. Tamiser et mesurer la farine. Ajouter le sel. Tamiser dans un bol. Ajouter la farine d'avoine roulée, en brassant. Couper finement la moitié de la graisse végétale froide dans la farine ; couper l'autre moitié plus grossièrement. Arroser avec l'eau froide glacée. Mélanger légèrement avec une fourchette ; à mesure que la pâte commence à se tenir, l'amener vers un côté du bol ; utiliser juste assez d'eau pour faire une pâte qui se tient bien et se décolle facilement du bol.

2. Abaisser et utiliser pour des fonds de tartelettes.



Tarte aux pommes du Vermont

GARNITURE ET FOND DE TARTE À L'ÉCOSSAISE

- **4 tasses de flocons d'avoine entiers, crus**
- **1 tasse de cassonade foncée**
- **⅔ tasse de beurre fondu**

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance de miettes grossières. Verser dans un moule peu profond. Ne pas tasser. Faire rôtir de 10 à 15 minutes, dans un four à 350°F., brassant quelquefois. Refroidir pendant 15 minutes, puis mélanger légèrement avec une fourchette pour émietter.

2. Réfrigérer dans un bocal couvert. Utiliser comme fond de tarte ou servir comme garniture de crème glacée, crème anglaise et poudings.

FOND DE TARTE SANS CUISSON

Pour un fond de tarte de 9″, mélanger 1¾ tasse de garniture de tarte à l'écossaise avec 2 c. à soupe de beurre fondu. Presser dans le fond et tout autour de l'assiette à tarte. Placer une autre assiette à tarte sur le dessus pour donner la forme. Utiliser avec une garniture au choix.

FOND DE TARTE AUX BISCUITS, EPICÉ, NON CUIT

- **1⅓ tasse de miettes de biscuits**
- **⅓ tasse de cassonade**
- **⅓ tasse de beurre fondu**
- **½ c. à thé de cannelle ou muscade**

1. Utiliser des biscuits Graham ou tout petit biscuit sec à la vanille ou au chocolat. Ecraser assez de biscuits pour en obtenir 1½ tasse. Aux miettes de biscuits, ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger le tout. Presser dans le fond et tout autour d'une assiette à tarte de 9 pouces. Laisser refroidir avant de garnir.

2. Au goût, réserver ¼ de tasse de miettes préparées pour saupoudrer sur le dessus de la garniture utilisée.

PÂTE FEUILLETÉE

- **¼ lb de beurre non salé**
- **¾ tasse de farine tout-usage, tamisée**
- **¼ c. à thé de sel**
- **¼ tasse d'eau glacée**

1. Diviser 1 lb de beurre non salé en quatre morceaux en longueur (1 bâton est requis pour faire 1 recette). Trancher le bâton en 3 tranches sur l'épaisseur. Mettre ces 3 morceaux sur un papier et au réfrigérateur.

2. Mélanger la farine tamisée avec le sel et l'eau glacée. Mélanger sans chercher à en faire une boule. Verser sur la table et pétrir avec les doigts de la main gauche tout en pressant la pâte avec la paume de la main droite. De cette manière vous arriverez à prendre toute la farine et à mettre la pâte en boule — à ce stage, vous pouvez pétrir autant qu'il est nécessaire.

3. Mouler la boule de pâte dans un rectangle, gardant les bords aussi droits que possible.

4. Abaisser la pâte sur une planche légèrement enfarinée — en manipulant votre rouleau de haut en bas seulement, en gardant à la pâte sa forme rectangulaire et les coins aussi carrés que possible. Egaliser les côtés avec les paumes des mains. A ce stage des opérations, la pâte est plutôt difficile à travailler. Le rectangle abaissé doit mesurer 11 pouces de long et 6 pouces de large.

5. Placer maintenant les 3 tranches de beurre à un bout de la pâte, le premier à 1½ pouce du bord. Replier l'autre moitié de pâte, sur le beurre — il doit y avoir ½ pouce de libre pour pincer les deux pâtes ensemble sur les 3 côtés, ce travail doit être bien fait, pour empêcher le beurre de sortir de la pâte. Envelopper de papier d'aluminium et mettre pendant 30 minutes au réfrigérateur.

6. Placer la pâte refroidie sur la planche légèrement enfarinée, le bout pincé à votre gauche et le pli à votre droite. Tapoter maintenant la pâte avec votre rouleau pour aplatir le beurre.

7. Abaisser la pâte de haut en bas et bas en haut à 18 pouces de longueur, retournant assez souvent. La pâte doit être d'égale épaisseur partout, ceci est difficile mais il faut y arriver. Si le beurre sort de la pâte, c'est qu'elle n'est pas assez refroidie, enfariner légèrement le beurre avec le bout des doigts. La pâte doit être abaissée 18 pouces de longueur, 6 pouces de largeur et aussi carrée que possible dans les coins, les côtés bien droits. Plier la pâte vers le centre en 3 sections, le haut (6 pouces de long) vers le milieu, et ensuite le bas (6 pouces de long) aussi vers le milieu — en obtenant un carré parfait. Couvrir et faire réfrigérer pendant 30 minutes. Recommencer cette opération 4 fois — ce qui fera 5 tours, en réfrigérant pendant 30 minutes entre chaque opération.

CROÛTES AUX BISCUITS

Biscuits	Beurre	Miettes biscuits	Sucre
Biscuits Graham (à peu près 16)	¼ tasse	1⅓ tasse	¼ tasse
Biscuits secs vanille (24 de 2″ chacun)	¼ tasse	1⅓ tasse	Aucun
Biscuits secs chocolat (18 de 2¾″ chacun)	3 c. à soupe	1⅓ tasse	Aucun
Biscuits secs gingembre (20 de 2″ chacun)	6 c. à soupe	1⅓ tasse	Aucun
Céréale « Corn flakes » (à peu près 3 tasses)	¼ tasse	1⅓ tasse	2 c. à soupe

CROÛTES AUX BISCUITS

Ramollir le beurre. Placer les biscuits ou les céréales entre deux papiers cirés. Fermer et mettre en miettes avec le rouleau à pâte ou une bouteille — les mesurer. Ajouter aux miettes le sucre et le beurre et mélanger. En réserver 3 c. à soupe pour garnir le dessus de la tarte. Presser le reste également dans le fond et autour de l'assiette à tarte. Faire cuire pendant 8 minutes dans un four à 375°F. Refroidir avant de garnir.

PÂTE À TARTE À L'HUILE DE MAÏS

2¼ tasses de farine tout-usage, tamisée
1 c. à thé de sel
¼ tasse plus 1½ c. à thé de lait froid
9 c. à soupe d'huile de maïs

1. Tamiser la farine et le sel dans un bol. Verser le lait dans une tasse. Y ajouter l'huile de maïs, mais ne pas brasser. Verser d'un seul coup sur la farine. Brasser légèrement avec une fourchette jusqu'à ce que la farine et le liquide soient bien mélangés. Former alors en boule lisse, avec les mains.

2. Couper la boule de pâte en deux, mettre une boule entre deux carrés de 12 pouces de papier ciré. Aplatir un peu avec le rouleau à pâte. Ensuite, avec soin, abaisser de tous les côtés jusqu'à ce que la pâte touche les bords du papier. Enlever le papier du dessus — si la pâte se brise, simplement la rapiécer avec un petit morceau de pâte.

3. Pour placer dans l'assiette à tarte, soulever le papier sur lequel la pâte est collée. Retourner sur l'assiette à tarte et enlever délicatement le papier. Ajuster la pâte dans l'assiette. Remplir, abaisser la seconde boule de pâte de la même manière pour recouvrir la garniture. Faire cuire de la même manière que toute autre tarte.

Pour empêcher le papier ciré de glisser, le placer sur une surface humide. Utiliser cette pâte aussitôt faite.

MÉLANGE DE PÂTE À TARTE PRÉPARÉ

6 tasses de farine tout-usage
1 c. à soupe de sel
1 lb de graisse végétale*

* Ne pas utiliser de beurre, de saindoux ou d'huile de maïs.

1. Tamiser la farine et le sel dans un grand bol. Y couper la graisse végétale, à la température de la pièce, avec deux couteaux ou une broche à pâte, jusqu'à ce que le tout soit de la grosseur de pois. Conserver dans un contenant bien fermé, dans l'armoire de la cuisine. Rendement : 9 tasses.

2. Pour faire 1 tarte double ou 2 fonds de tarte de 8″ ou 9″ ou de 8 à 10 petites tartelettes, mesurer 3 tasses du mélange préparé, ajouter 5 à 5½ c. à soupe d'eau glacée et préparer comme tout autre pâte à tarte.

PÂTE SUCRÉE À LA FRANÇAISE POUR TARTELETTES

2½ tasses de farine à pâtisserie
⅔ tasse de sucre à fruits
½ c. à thé de sel
½ tasse de beurre froid
2 œufs (moyens)
1 c. à thé de zeste de citron
Four modérément chaud — 375°F.

1. Tamiser et mesurer la farine. Ajouter le sucre et le sel. Tamiser ensemble 1 fois ; retamiser dans un bol. Couper finement le beurre froid dans la farine.

2. Bien battre les œufs. Ajouter le zeste de citron. Ajouter au mélange de la farine, brassant légèrement avec une fourchette, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Couvrir et refroidir jusqu'à ce que la pâte soit suffisamment ferme pour bien s'abaisser.

3. Mettre la pâte sur un canevas ou une planche légèrement enfarinée. Abaisser à ⅛″ ou ⅙″ d'épaisseur et utiliser pour fonds de tartelettes.

PÂTE SABLÉE

- 2 tasses de farine à pâtisserie, tamisée
- 5 c. à soupe de sucre
- 4 jaunes d'œufs
- ½ tasse de beurre, pas trop froid

1. Mettre la farine en mont au milieu de la planche. Former ensuite un puits au milieu qui doit être assez grand pour contenir la main.

2. Dans ce puits, mettre le sucre, les jaunes d'œufs non brassés, et le beurre, coupé en morceaux.

3. Saupoudrer un peu de la farine sur les œufs et commencer à mélanger le tout avec la main, en travaillant dans le milieu du cercle et en absorbant petit à petit la farine qui l'entoure.

4. Quand tous les ingrédients sont mélangés, commencer à fraiser la pâte, c'est-à-dire, la mettre en boule et la repousser avec fermeté, à l'aide de la paume de la main, en éloignant de vous la pâte. Ramener la pâte et recommencer. Faire ceci jusqu'à ce que les ingrédients soient très bien mélangés. Mettre la pâte en boule, travailler la pâte jusqu'à l'obtention d'une belle boule de pâte lisse. Envelopper dans un papier saran et réfrigérer de 1 à 3 heures.

5. Si la pâte est alors trop ferme pour l'abaisser, la laisser réchauffer à la température de la pièce. Abaisser avec un rouleau légèrement enfariné en utilisant des petits mouvements de rotation vifs en montant et en descendant sur la pâte. Abaisser à ¼ de pouce d'épaisseur.

6. Mettre dans une assiette à tarte sans étirer la pâte. Passer le rouleau sur le bord pour couper la pâte. Mettre un papier d'aluminium sur la pâte et remplir celui-ci de riz. Faire cuire ainsi pendant 10 minutes dans un four chauffé à 350°F. Lorsque les bords de la pâte sont dorés, ceci indique que la pâte ne lèvera plus. Retirer alors avec soin le papier contenant le riz, et faire cuire 10 autres minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laisser refroidir sur un gril à gâteau avant de démouler. Démouler avant de garnir.

TARTE AUX FRAISES CHANTILLY

- 1 fond de pâte sablée, cuit
- 1 chopine de fraises
- 1 demiard de crème à fouetter
- 3 c. à thé de sucre à glacer
- 1 c. à thé de vanille
- Sucre à glacer

1. Démouler le fond de tarte refroidi sur l'assiette.

2. Nettoyer les fraises en les essuyant avec un linge humide ou, si elles sont lavées, il est important de bien les sécher sur un papier absorbant.

3. Au moment de servir, fouetter la crème, y ajouter le sucre et la vanille. Utiliser pour garnir le fond de tarte. Recouvrir le tout avec les fraises piquées les unes à côté des autres dans la crème. Saupoudrer généreusement de sucre à glacer et servir.

TARTE GLACÉE AUX PÊCHES

- 1 fond de pâte sablée, cuit
- 2 tasses d'eau
- ¾ tasse de sucre
- ½ c. à thé de vanille
- 6 pêches, pelées
- ½ tasse de confiture de pêches, d'abricots ou de fraises
- 6 c. à soupe de confiture d'abricots
- 1 c. à soupe d'eau froide
- ¼ tasse d'amandes effilées

1. Porter l'eau à ébullition, dans un poêlon. Ajouter le sucre et la vanille. Faire bouillir pendant 5 minutes. Ajouter les moitiés de pêches pelées et les pocher, à feu moyen, pendant 15 minutes. Refroidir.

2. Tapisser le fond de tarte démoulé avec la ½ tasse de confiture de votre choix. Recouvrir avec les moitiés de pêches refroidies.

3. Faire chauffer les 6 c. à soupe de confiture d'abricots et l'eau froide. Badigeonner les pêches de ce sirop et laisser bien refroidir.

Saupoudrer avec les amandes et servir.

TARTE AUX POMMES À L'ÉCOSSAISE

- Pâte à tarte
- 2 tasses de pommes
- ¾ tasse de cassonade
- ¼ tasse d'eau chaude
- 1 œuf, bien battu
- ¾ tasse de miettes de biscuits Graham
- ¼ tasse de farine à pâtisserie
- 1 c. à thé de cannelle
- ¼ c. à thé de muscade
- ⅛ c. à thé de gingembre
- 4 c. à soupe de graisse ou beurre, ramolli

1. Tapisser le fond d'une assiette à tarte de 9" de pâte de votre choix. Peler les pommes, enlever les tro-



Tarte aux pommes à l'écossaise

gnons, les couper en 8 sections dans le sens de la longueur et bien les disposer sur le fond de tarte non cuit. Mélanger la cassonade et l'eau chaude, ajouter l'œuf bien battu. Verser ce mélange sur les pommes. Mélanger les miettes de biscuits, la farine, les épices et la graisse ou le beurre ramolli, saupoudrer ce mélange sur les pommes.

2. Faire cuire dans un four à 450°F. jusqu'à ce que le tout commence à dorer, pendant environ 20 minutes ; réduire la chaleur à 325°F. et continuer à faire cuire 20 autres minutes. Servir tiède avec ou sans fromage.

TARTE AUX POMMES À LA HOLLANDAISE

1 fond de tarte de 9 pouces, non cuit
6 à 8 pommes pelées et tranchées
½ tasse de sucre
1 c. à soupe de fécule de maïs
¼ c. à thé de muscade
¼ c. à thé de cannelle
⅔ tasse de crème
1 c. à soupe de beurre

1. Tapisser l'assiette à tarte d'une pâte de votre choix. Garnir avec les pommes tranchées.

2. Mélanger le sucre, la fécule de maïs, la muscade et la cannelle. Verser sur les pommes et mélanger délicatement. Sur le tout, verser la crème et recouvrir avec le beurre, coupé en petits carrés.

3. Faire cuire dans un four à 375°F., de 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres.

TARTE AU JUS DE RAISINS

2 tasses de petits raisins verts frais
½ tasse d'eau chaude
1 c. à soupe de gélatine, non aromatisée
¼ tasse d'eau froide
¼ tasse de miel
¼ tasse de jus de raisins en bouteille
1 c. à soupe de jus de citron
1 tasse de crème à fouetter
1 fond de tarte aux biscuits secs vanillés

1. Faire mijoter pendant 5 minutes les raisins et la ½ tasse d'eau. Tremper la gélatine dans le ¼ de tasse d'eau froide, pendant 5 minutes. Ajouter aux raisins chauds et brasser, jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Ajouter le miel, le jus de raisins et le jus de citron. Battre avec un batteur à main jusqu'à ce que les raisins soient en purée.

2. Refroidir et incorporer la crème fouettée. Verser dans le fond de tarte et réfrigérer pendant 3 heures avant de servir.

TARTE À L'ORANGE

3 jaunes d'œufs
½ tasse de sucre
3 c. à soupe de farine
1 tasse de jus d'orange
Jus de 1 citron
Fond de tarte, cuit
Meringue

1. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre et la farine. Ajouter le jus d'orange et le jus de citron. Faire cuire à feu lent, en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Laisser tiédir.



Tarte de luxe aux pêches

2. Verser dans le fond de tarte cuit et recouvrir avec une meringue préparée avec les 3 blancs d'œufs et 6 c. à soupe de sucre (voir recettes de meringue). Faire cuire. Servir froide.

TARTE DE LUXE, AUX ABRICOTS

- **Fond de tarte cuit (semi-feuilleté ou feuilleté)**
- **1 fromage à la crème (4 onces)**
- **1 tasse de crème sure (type commercial)**
- **1 boîte (no 2) d'abricots pelés**
- **⅓ tasse de sucre**
- **1 c. à thé d'eau de rose* ou de cannelle**

1. Mélanger le fromage à la crème et la crème sure jusqu'à l'obtention d'une mousse légère. Réfrigérer. Une demi-heure avant de servir, garnir le fond de tarte cuit avec la mousse au fromage. Garnir avec les moitiés d'abricots bien égouttées et saupoudrer avec le sucre mélangé avec l'eau de rose ou la cannelle. Remettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Conseil : On peut remplacer les abricots en boîte par d'autres fruits en conserve ou des fruits frais, préalablement pochés.

* Acheter l'eau de rose à la pharmacie.

TARTE PRALINÉE AUX PÊCHES FRAÎCHES

- **Un fond de tarte de 9 pouces, non cuit**
- **4 tasses de pêches fraîches, pelées et tranchées**
- **¾ tasse de sucre**
- **1½ c. à thé de fécule de maïs**
- **2 c. à thé de jus de citron**
- **¼ c. à thé d'essence d'amande**
- **¼ tasse de farine tout-usage**
- **⅓ tasse de cassonade**
- **½ tasse de noix de Grenoble, hachées**
- **3 c. à soupe de beurre**

1. Mélanger dans un bol les pêches, le sucre, la fécule de maïs, le jus de citron et l'essence d'amande.

2. Dans un autre bol, mélanger la farine, la cassonade et les noix hachées. Ajouter le beurre et mélanger avec une fourchette jusqu'à ce que le mélange s'émiette.

3. Saupoudrer ⅓ de ce mélange sur le fond de la pâte, dans l'assiette à tarte. Verser dessus le mélange des pêches et recouvrir celui-ci avec le reste du mélange des noix. Faire cuire dans un four à 425°F., pendant 45 minutes.

TARTE DE NOËL

- **2 tasses de « mincemeat » de votre choix**
- **2 pommes**
- **¾ tasse de raisins secs**
- **½ tasse de cognac**
- **1 c. à soupe de beurre**
- **1 fond et 1 dessus de tarte de 9 pouces de pâte de votre choix**

1. Mettre le mincemeat dans un bol. Râper les pommes, non pelées, sur la râpe moyenne et les ajouter au mincemeat, ainsi que les raisins et la moitié du cognac.

2. Tapisser l'assiette à tarte avec la pâte. Y verser le mélange du mincemeat. Garnir avec la cuillerée à soupe de beurre coupé en petits morceaux et sur le tout verser le reste

du cognac. Recouvrir d'une autre pâte. Faire cuire dans un four à 375°F. pendant 40 minutes. Servir chaude ou froide.

TARTE AU MINCEMEAT DEVONSHIRE

- **2 tasses de « mincemeat »**
- **2 œufs battus**
- **2 tasses de crème sure**
- **2 c. à soupe de sucre**
- **1 c. à thé de vanille**

1. Tapisser d'une pâte à tarte de votre choix une assiette à tarte de 9 pouces.

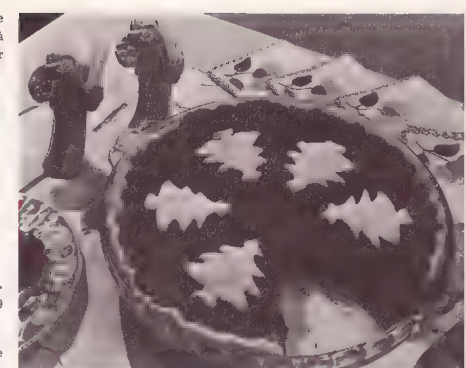
2. Remplir avec le mincemeat. Faire cuire pendant 20 minutes dans un four chauffé à 425°F.

3. Mélanger les œufs, la crème sure, le sucre et la vanille. Verser sur le mincemeat après les 20 minutes de cuisson. Faire cuire pendant 8 autres minutes. Refroidir.

4. Réfrigérer la tarte pendant 1 heure et servir.

TARTE AUX PÊCHES ET AU MINCEMEAT

- **½ tasse de beurre, fondu**
- **24 biscuits Graham**
- **⅓ tasse de sucre**
- **¼ c. à thé de muscade ou de cannelle**
- **1 fromage à la crème (3 onces)**
- **3 c. à soupe de crème**
- **6 pêches fraîches ou en conserve**
- **1½ tasse de mincemeat**
- **3 c. à soupe de rhum**
- **½ tasse d'eau**
- **½ tasse de sucre**



Tarte de Noel



Tarte aux pêches et au mincemeat

1 c. à soupe de fécule de maïs
1 c. à soupe de jus de citron
Un peu de colorant jaune

1. Ecraser les biscuits Graham en poudre fine avec un rouleau à pâte, et mélanger avec le sucre, le beurre fondu et la muscade. Presser ce mélange dans le fond et sur les côtés d'une assiette à tarte.

2. Mélanger le fromage à la crème avec la crème. Etendre le fromage sur les biscuits. Recouvrir avec les pêches tranchées. Mélanger le rhum avec le mincemeat et placer sur les pêches.

3. Mélanger l'eau, la fécule de maïs et le sucre. Brasser sans arrêt à feu moyen jusqu'à ce que le mélange soit légèrement épaissi et soit transparent. Retirer du feu. Ajouter le jus de citron et assez de colorant pour faire une crème jaune pâle. Laisser refroidir et verser sur le mincemeat de manière à recouvrir complètement le tout.

4. Cette tarte ne demande aucune cuisson et peut se préparer jusqu'à 2 jours d'avance, car plus elle est froide, meilleure elle est. Pour un dessert plus élaboré, servir avec une boule de crème glacée ou garnir de crème fouettée.

TARTE MOUSSE AU CHOCOLAT

Un fond de tarte, 9 pouces, aux biscuits secs au chocolat
1 enveloppe (6 onces) de « chips » de chocolat
1 œuf entier
2 jaunes d'œufs
1 c. à thé de rhum
2 blancs d'œufs
1 demiard de crème à fouetter


Tarte mousse au chocolat

1. Garnir l'assiette à tarte de la croûte aux biscuits. Faire cuire et refroidir.

2. Fondre les « chips » de chocolat au-dessus de l'eau chaude (non bouillante). Lorsque fondus, retirer du feu et ajouter l'œuf entier et les jaunes d'œufs, un par un, en battant fortement à chaque addition. Ajouter le rhum.

3. Battre les 2 blancs d'œufs en neige. Fouetter une tasse de crème, ajouter l'un et l'autre à la crème au chocolat. Bien mélanger. Verser dans la croûte. Réfrigérer pendant 1 heure.

4. Pour servir, garnir au goût avec le reste de crème, fouettée.

TARTE VELOUTÉE ET SES VARIATIONS

Un fond de tarte cuit de 8 ou 9 pouces, de votre choix
1 boîte de pouding à la vanille
2 tasses de lait
2 c. à soupe de beurre
¼ c. à thé de vanille
¼ c. à thé d'essence d'amande
½ tasse de crème à fouetter

1. Faire cuire le pouding à la vanille dans les 2 tasses de lait, en suivant les indications données sur la boîte. Lorsque le pouding est cuit, y ajouter les essences et le beurre. Recouvrir d'un papier ciré et réfrigérer jusqu'à ce que le pouding soit froid.

2. Fouetter la crème, l'incorporer au pouding refroidi et verser dans le fond de tarte cuit. Servir, garni d'une des garnitures qui suivent :



Tarte veloutée

— Zeste d'orange râpé, muscade ou cannelle saupoudrée sur la crème.

— Ananas râpés, bien égouttés, ou petits fruits sucrés.

— Tranches de bananes et noix de coco râpée.

— Une confiture de votre choix ou de la compote de canneberge.

VARIATIONS DE LA GARNITURE

Au café : Remplacer l'essence d'amande avec 1 c. à soupe de café instantané non dilué.

Au cacao : Mélanger 2 c. à soupe de cacao avec la poudre du pouding avant de le faire cuire.

À la crème : Remplacer 1 tasse du lait par 1 tasse de crème légère.

À la noix de coco : Incorporer ½ tasse de noix de coco râpée en même temps que l'essence de vanille et d'amande. Saupoudrer la tarte de noix de coco, au moment de servir.

TARTE AU YOGHOURT

Fond de tarte cuit de 8 pouces, de votre choix
1 tasse de yoghourt
9 onces de fromage à la crème
1 c. à soupe de miel
½ c. à thé de vanille

1. Mettre dans un bol le yoghourt, le fromage à la crème et la vanille. Battre avec un batteur à main jusqu'à consistance de crème à fouetter. Verser dans le fond de tarte cuit et réfrigérer de 2 à 4 heures. Servir avec des fruits frais sucrés.

TARTE AUX NOIX PACANES

¼ tasse de beurre
1¼ tasse de cassonade
Une pincée de sel
¾ tasse de sirop de maïs
3 œufs, bien battus
1 tasse de noix pacanes
1 c. à thé de vanille
Fond de tarte de 8 pouces, non cuit

1. Mettre le beurre en crème, ajouter graduellement la cassonade et le sel, tout en continuant à battre.

2. Ajouter le sirop de maïs, les œufs battus, les noix et la vanille. Bien mélanger et verser dans le fond de tarte préparé. Faire cuire dans un four à 350°F. de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau en ressorte propre. Laisser refroidir avant de servir.

MERINGUE POUR TARTE DE 8 POUCES (2 œufs)

Suivre cette recette avec attention, et vos meringues seront hautes et croustillantes.

2 blancs d'œufs
1 pincée de sel
4 c. à soupe de sucre, granulé fin
Quelques gouttes de vanille ou autre essence, au goût

1. Ajouter le sel aux blancs d'œufs et battre en mousse légère. Ajouter graduellement le sucre en continuant à battre sans arrêt, jusqu'à ce que les œufs se tiennent bien et que le sucre soit fondu.

2. Ajouter alors l'essence et placer les blancs en neige sur le dessus de

la tarte ou des tartelettes en recouvrant avec soin une partie de la croûte du bord de la tarte.

3. Faire cuire dans un four à 300°F. jusqu'à ce que la meringue soit bien dorée. Le temps de cuisson varie selon l'humidité dégagée par les différentes garnitures utilisées.

MERINGUE POUR TARTE DE 9 À 10 POUCES (3 œufs)

3 blancs d'œufs
¼ c. à thé de crème de tartre
6 c. à soupe de sucre

1. Retirer les œufs du réfrigérateur, quelques heures avant de les utiliser, car les blancs d'œufs, à la température de la pièce, donnent plus de volume lorsqu'ils sont battus.

2. Séparer les jaunes des blancs. Placer les blancs dans un bol moyen. Ajouter la crème de tartre. Avec une broche ou un batteur à main, battre les œufs, jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, mais non solides.

3. Commencer alors à ajouter le sucre, une cuillerée à soupe à la fois, en battant fortement à chaque addition. Battre jusqu'à ce que les blancs soient bien fermes et que le sucre soit fondu.

4. Recouvrir la tarte et faire cuire de la même manière que la meringue 2 œufs.

MERINGUE SANS CUISSON

⅓ tasse de sirop de maïs
1 blanc d'œuf
½ c. à thé de vanille
¼ c. à thé de sel

Porter le sirop de maïs à ébullition. Battre le blanc d'œuf dans un petit bol jusqu'à ce qu'il commence à se tenir. Ajouter le sirop de maïs bouillant au blanc d'œuf, le versant lentement, en continuant à battre sans arrêt jusqu'à ce que les œufs forment des pointes. Ajouter la vanille et le sel. Etendre sur la garniture de la tarte refroidie. Au goût, garnir de noix de coco, râpée.

COMMENT FAIRE DORER LE DESSUS DES TARTES

Au blanc d'œuf

Badigeonner la croûte du dessus, juste avant de mettre au four, avec un blanc d'œuf légèrement battu, utiliser un petit pinceau ou le bout des doigts. Lorsque la croûte est bien badigeonnée de blanc d'œuf, saupoudrer de sucre granulé : plus le sucre est gros, plus le fini est brillant.

Au lait évaporé

Badigeonner la croûte du dessus, de lait évaporé, non dilué. Saupoudrer de sucre granulé fin, contrairement à la glace au blanc d'œuf.

À la crème, à l'eau glacée ou à l'huile à salade

Badigeonner la croûte du dessus avec le liquide de votre choix. Plus la crème est riche, plus la croûte sera dorée. On emploie généralement l'huile à salade pour les pâtés ou tartes à base de viande.

Au beurre, à la margarine ou à la graisse végétale

Faire fondre une cuillerée du gras de votre choix. Utiliser pour badigeonner la croûte du dessus avant de faire cuire. Le gras, non seulement fait que la croûte se dore plus également, mais, en plus il l'enrichit. Pour certaines tartes contenant des fruits qui ont tendance à mouiller la pâte, le gras est parfait.

TARTE MUSCADÉE AU CITRON

1 croûte de tarte
½ c. à thé de muscade râpée
1 tasse de sucre
4 c. à soupe de farine
1 pincée de sel
½ tasse d'eau
3 jaunes d'œufs, battus
1 tasse d'eau
2 c. à soupe de beurre
Jus et zeste de 1 citron
3 blancs d'œufs, battus ferme
6 c. à soupe de sucre
Muscade

1. Tapisser l'assiette à tarte d'une pâte de votre choix. Saupoudrer la croûte du fond avec la muscade râpée, faire entrer dans la pâte en tapotant avec le bout des doigts. Placer cette pâte sur une assiette à tarte renversée (pour lui conserver une meilleure forme une fois cuite) ; badigeonner avec un peu de lait et faire dorer dans un four à 450°F.

2. Laisser refroidir et remplir du mélange suivant (également refroidi). Bien mélanger le sucre, la farine, le sel et la ½ tasse d'eau. Ajouter les jaunes d'œufs battus, l'autre tasse d'eau. Faire cuire au bain-marie jusqu'à consistance épaisse et retirer du feu. Ajouter le beurre, le jus et le zeste du citron.

3. Faire une meringue avec les blancs d'œufs battus ferme et les 6 c. à soupe de sucre. Etendre sur la tarte, saupoudrer légèrement de muscade et faire dorer dans un four à 375°F.

4. Bien refroidir la tarte avant de servir.



Tarte de Californie aux cerises

TARTE DE CALIFORNIE

1 œuf
½ tasse de sucre
½ tasse de raisins
½ tasse de crème, sure de préférence
¼ c. à thé de cannelle
1 pincée de sel
1 c. à soupe de jus de citron

1. Battre l'œuf avec le sucre. Ajouter les raisins, la crème, la cannelle, le sel et le jus de citron.

2. Faire cuire entre deux croûtes, dans un four à 400°F., pendant 35 minutes.

TARTE DU VERMONT

Pâte à tarte au choix
Pommes pelées et râpées
¼ tasse de cassonade ou sucre blanc
¼ tasse de mélasse
2 c. à soupe de beurre
1 pincée de cannelle
1 pincée de quatre-épices

1. Recouvrir le fond d'une assiette à tarte d'une pâte de votre choix. Remplir de pommes pelées et râpées ; saupoudrer avec la cassonade ou le sucre ; arroser avec la mélasse et le beurre. Aromatiser avec la cannelle et le quatre-épices. Couvrir d'une autre croûte et faire cuire dans un four à 400°F., pendant 40 minutes.

TARTE AUX POMMES ET AU FROMAGE

Pâte à tarte au choix
¼ tasse de fromage doux ou fort, râpé
Pommes pelées et tranchées
½ tasse de cassonade
1 pincée de muscade
1 pincée de cannelle

1. Abaisser à demi un morceau de pâte à tarte, recouvrir avec le fromage râpé et continuer d'abaisser la pâte afin de bien incorporer le fromage.

2. Recouvrir de cette pâte le fond d'une assiette à tarte ; remplir de pommes pelées et coupées en tranches ; saupoudrer de cassonade, de muscade et de cannelle ; recouvrir avec un autre morceau de pâte au fromage et faire cuire pendant 40 minutes dans un four à 375°F.

TARTE AUX POMMES DE LA VISITE

Pâte à tarte au choix
Pommes pelées et tranchées
1 c. à soupe de beurre, en dés
½ c. à thé de cannelle
½ c. à thé de muscade
Zeste râpé de ½ citron
1 pincée de sel
¾ tasse de sucre d'érable ou cassonade
Jus de 1 citron
Fromage au choix

1. Tapisser l'assiette à tarte d'une pâte de votre choix.

2. Trancher les pommes pelées directement sur la pâte en les empilant assez haut au centre. Placer le beurre coupé en petits dés ici et là. Mélanger la cannelle, la muscade, le zeste râpé du citron et le sel avec le sucre d'érable ou la cassonade et saupoudrer le tout sur les pommes ; verser le jus de citron sur le tout.

3. Recouvrir avec une pâte. Pour éviter que le jus ne coule dans le

four, tremper une bande de coton, d'un pouce, dans du lait et placer cette bande tout autour de la croûte. (On peut remplacer la bande de coton par une bande de papier d'aluminium.)

4. Faire cuire la tarte pendant 15 minutes dans un four à 425°F. Réduire la chaleur à 325°F. et laisser cuire pendant 50 minutes. Servir avec des pointes de fromage Cheddar ou un fromage de votre choix.

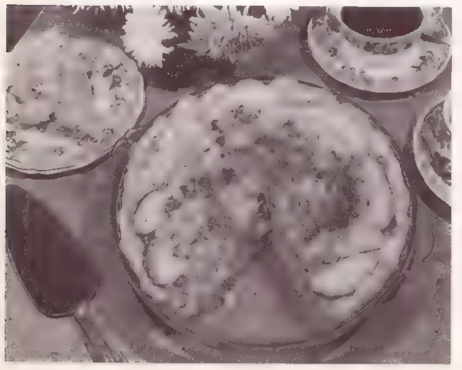
LA TARTE AUX POMMES À LA CRÈME SURE

Pâte à tarte au choix
Pommes pelées et tranchées
½ tasse de cassonade
1 œuf
2 tasses de crème sure
½ tasse de cassonade
2 c. à soupe de farine
½ c. à thé de cannelle
1 pincée de muscade, de clous de girofle moulus et de sel

1. Tapisser une assiette à tarte de 9 pouces avec une pâte de votre choix.

2. Trancher assez de pommes pelées pour bien remplir l'assiette. Ajouter la cassonade. Mélanger avec une fourchette. Battre dans un bol l'œuf avec la crème sure, l'autre ½ tasse de cassonade, la farine, la cannelle, la muscade, les clous de girofle moulus et le sel.

3. Verser la moitié de ce mélange sur la pâte à tarte, recouvrir avec les pommes et verser le reste du mélange sur le tout. Faire cuire dans un four à 400°F. pendant 1 heure. Refroidir et servir. Le dessus de cette tarte est tout doré et l'intérieur très crémeux.



Tarte aux pommes à la crème sure

TARTE HONGROISE AUX POMMES

4 grosses pommes coupées en 8 et pelées
Pâte à tarte au choix
¼ tasse de sucre
1 c. à thé de cannelle
¾ tasse de farine
½ tasse de sucre
¼ tasse de beurre

1. Peler et couper les pommes en 8. Les placer dans une assiette à tarte recouverte de pâte. Saupoudrer les pommes avec le ¼ de tasse de sucre et la cannelle.

2. Mélanger la farine avec la ½ tasse de sucre, y couper le beurre. Etendre ce mélange sur les pommes. Faire cuire pendant 40 minutes dans un four moyen à 350°F.

TARTE AUX CERISES

Pâte à tarte au choix
1 c. à soupe de beurre, fondu
3 pommes, râpées
1 tasse de cerises en boîte, égouttées
½ tasse de sucre
1 c. à thé de muscade
1 c. à thé de noisettes de beurre

1. Tapisser une assiette à tarte avec la pâte de votre choix. Badigeonner cette croûte avec le beurre fondu. Remplir avec les pommes râpées non pelées. Placer les cerises bien égouttées sur les pommes. Saupoudrer avec le sucre et la muscade. Parsemer de noisettes de beurre.

2. Recouvrir avec de la pâte et laisser cuire pendant 40 minutes dans un four à 400°F.

TARTE À LA RHUBARBE

1 tasse de sucre
1 c. à thé de zeste d'orange, râpé
1 c. à soupe de farine
2 c. à soupe de semoule de blé
½ c. à thé de sel
3 tasses de rhubarbe crue, en dés
1 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe de beurre, fondu
Pâte à tarte au choix

1. Mélanger tous les ingrédients. Tapisser une assiette à tarte avec la pâte de votre choix. Y verser le mélange. Recouvrir de pâte. Faire cuire dans un four à 400°F. pendant 40 minutes.



Tarte aux cerises

LA TARTE ROSE DU PRINTEMPS

2½ tasses de rhubarbe fraîche
¾ tasse de sucre
2½ c. à soupe de semoule de blé
1 c. à thé de jus de citron
1 c. à thé de zeste de citron râpé
1 pincée de muscade
1 pincée de sel
2 à 3 tasses de fraises
1 c. à soupe de beurre
Pâte à tarte au choix

1. Mélanger la rhubarbe coupée en dés, le sucre, la semoule de blé, le jus et le zeste de citron râpé, la muscade et le sel. Laisser reposer pendant 15 minutes. Ajouter les fraises nettoyées et entières. Mélanger avec soin.

2. Verser ce mélange de fruits dans un plat, garnir avec quelques dés de beurre et recouvrir avec la pâte à tarte. Faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 400°F. ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.



Tarte à la rhubarbe

TARTE AUX RAISINS BLEUS

- 3 tasses de raisins bleus (Concord)
- 1½ tasse de sucre
- 3 c. à soupe de farine
- 1 pincée de sel
- Zeste de citron râpé
- Pâte à tarte au choix

1. Laver et retirer le raisin des grappes. Pincer chaque raisin pour en faire sortir la pulpe. Mettre les pelures de côté et faire chauffer la pulpe. Lorsque la pulpe arrive au point d'ébullition, retirer du feu et tamiser en pressant fortement pour en retirer les pépins.

2. Mélanger les pelures de raisins avec le sucre, la farine, le sel et un peu de zeste de citron râpé. Ajouter la pulpe.

3. Verser ce mélange dans une assiette à tarte de 9 pouces, tapissée de pâte. Recouvrir avec une autre pâte ou un quadrillé de pâte. Faire cuire pendant 10 minutes dans un four à 450°F. Réduire la chaleur à 350°F. et laisser cuire pendant 30 autres minutes.

TARTE À LA CITROUILLE À L'AMÉRICAINE

- 1 fond de tarte, non cuit
- ⅔ tasse de cassonade
- 1 c. à thé de cannelle
- ¾ c. à thé de gingembre
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de zeste d'orange
- 2 œufs
- ¼ tasse d'eau
- 1¼ tasse de citrouille fraîche ou en boîte
- 1 tasse de lait
- ⅓ tasse de jus d'orange tamisé
- ¼ c. à thé de vanille
- 3 c. à soupe d'amandes non blanchies, émincées

1. Tapisser le fond d'une assiette à tarte de 9 pouces d'une pâte de votre choix.

2. Mélanger dans un bol la cassonade, la cannelle, le gingembre, le sel et le zeste d'orange. Battre les œufs légèrement. Ajouter au premier mélange et bien brasser. Ajouter, en brassant, l'eau, la citrouille, le lait, le jus d'orange et la vanille.

3. Verser dans le fond de tarte préparé. Saupoudrer avec les amandes émincées. Faire cuire pendant 10 minutes, à 450°F. Réduire la chaleur à 325°F. et continuer à faire cuire jusqu'à ce que la cossetarde soit prise. La lame d'un couteau d'argent, plantée au milieu, doit en ressortir propre — à peu près 45 minutes de plus.



Tarte à la citrouille à l'américaine

TARTE STANDISH À LA CITROUILLE

- 2 tasses de citrouille ou de courge cuite et pilée
- ½ tasse de sucre
- 2 œufs, légèrement battus
- ¼ c. à thé de sel
- 1½ tasse de lait
- ¼ tasse de mélasse
- 2 c. à soupe de beurre fondu
- ½ c. à thé de gingembre
- ½ c. à thé de muscade
- 1½ c. à thé de cannelle
- Pâte à tarte au choix

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.

2. Lorsque le tout est bien mélangé, verser dans une assiette à tarte tapissée de pâte au choix. Pour faire

une belle tarte, le mélange doit avoir au moins de 1 à 1½ pouce d'épaisseur.

3. Ne pas recouvrir de pâte. Faire cuire dans un four à 375°F., de 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau enfoncée dans le mélange en ressorte propre.

TARTE AUX BLEUETS

Pâte à tarte au choix
2 c. à thé de farine
¼ tasse de sucre
1 pincée de quatre-épices
2 tasses de bleuets
2 c. à soupe de semoule de blé

1. Recouvrir de pâte le fond d'une assiette à tarte. Frotter la farine dans le fond de cette pâte. (Ceci est pour empêcher le fond de la tarte de se mouiller lorsqu'on emploie des fruits qui ont beaucoup de jus.) Saupoudrer le fond de la tarte avec le sucre et la pincée de quatre-épices; verser les bleuets sur le sucre, saupoudrer les bleuets avec la semoule de blé.

2. Recouvrir avec une autre croûte et faire cuire pendant 40 minutes dans un four à 425°F.

TARTE AUX BLEUETS DE MA MÈRE

4 tasses de bleuets
¼ tasse d'eau
⅔ tasse de sucre
2 c. à soupe de fécule de maïs
2 c. à soupe d'eau froide
Un fond de tarte cuit
Crème fouettée

1. Tapisser une assiette à tarte de 9 pouces avec une pâte à tarte de votre choix. Faire cuire dans un four à 400°F. Démouler et laisser refroidir.

2. Laver et nettoyer les bleuets. Faire cuire ¾ de tasse de bleuets avec l'eau, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Passer au tamis ou au presse-purée pour bien écraser les bleuets. Remettre la purée obtenue dans une casserole, y ajouter le sucre et la fécule de maïs, délayée dans l'eau froide. Faire cuire le tout à feu moyen, en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse, transparente et crémeuse. Verser cette sauce très chaude sur le reste des bleuets. Bien mélanger. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

3. Pour servir, verser la crème de bleuets dans le fond de tarte cuit et garnir de la crème fouettée sucrée au goût.



Tarte aux bleuets de ma mère

TARTE AUX FRAISES À L'ANGLAISE

1 fond de tarte de 9 pouces, cuit
4 tasses de fraises
3 c. à soupe de fécule de maïs
½ tasse de sucre
1 c. à soupe de jus de citron
1 tasse de crème riche
¼ tasse de sucre
1 c. à soupe de vanille

1. Utiliser une pâte feuilletée, la pâte viennoise ou la pâte sucrée à la française pour tapisser le fond de l'assiette à tarte. Faire cuire et laisser refroidir.

2. Laver et nettoyer les fraises. Mettre de côté 2 tasses des plus belles fraises. Ecraser les 2 tasses qui restent. Ajouter la fécule de maïs, la ½ tasse de sucre et le jus de citron. Faire cuire à feu lent en brassant sans arrêt jusqu'à l'obtention d'un





Tarte aux fraises à l'anglaise

mélange lisse et crémeux. Laisser refroidir.

3. Garnir le fond de tarte cuit avec les fraises mises de côté et les glacer avec le mélange cuit. Réfrigérer. Au moment de servir, garnir avec la crème fouettée sucrée et aromatisée avec la vanille.

TARTE AUX FRAISES CONGELÉES

Un fond de tarte de 9 pouces, cuit
2 boîtes (12 onces) de fraises congelées
2 c. à soupe de fécule de maïs
2 c. à soupe d'eau froide
3 blancs d'œufs
6 c. à soupe de sucre

1. Tapisser une assiette à tarte de 9 pouces d'une pâte de votre choix, faire cuire et laisser refroidir sur un gril à gâteaux.

2. Mettre dans une casserole les deux boîtes de fraises, non dégelées, porter à ébullition, à feu lent. Mélanger la fécule de maïs avec l'eau froide. Ajouter aux fraises et faire cuire tout en brassant jusqu'à léger épaississement. Retirer du feu. Lorsque le mélange est tiède, le verser dans la croûte cuite et refroidie.

3. Battre les blancs d'œufs en neige, ajouter graduellement le sucre tout en continuant à battre. En recouvrir les fraises. Faire cuire dans un four à 325°F., juste assez longtemps pour dorer légèrement la meringue.

TARTE AUX FRAISES CONGELÉES DE LUXE

2 boîtes de fraises, congelées
1 boîte de gelée à la framboise
½ tasse d'eau bouillante
¼ tasse de sucre
1 c. à soupe de jus de citron
¾ tasse de crème à fouetter
1 c. à soupe de sucre
1 fond de tarte, cuit

1. Laisser décongeler les fraises. Dissoudre la gelée de framboise dans l'eau bouillante. Ajouter les fraises et le jus de citron. Bien mélanger. Verser dans le fond de tarte cuit. Réfrigérer pour faire prendre. Pour servir, garnir la tarte avec la crème fouettée et sucrée.

TARTELETTES AUX FRAISES À LA PARISIENNE

Pâte feuilletée

La crème :
2 c. à soupe de sucre
1 jaune d'œuf
⅓ tasse de lait
2 c. à soupe de beurre
¼ c. à thé d'essence d'amande

La garniture :
4 tasses de fraises
Le zeste d'une orange râpé
¾ tasse d'eau
2 c. à soupe de jus de citron
¾ tasse de sucre

1. Rouler le feuilleté, tailler en cercles assez grands pour bien recouvrir la forme de moules à muffins placés à l'envers. Faire cuire de 10 à 15 minutes dans un four à 375°F. ou jusqu'à ce que le feuilleté soit légèrement doré. Démouler et laisser refroidir sur un gril à gâteau.

2. Préparer la frangipane : Mélanger le sucre et le jaune d'œuf, ajouter le lait. Faire cuire à feu lent en brassant sans arrêt jusqu'à l'obtention d'une sauce légèrement crémeuse.

Eviter toute ébullition, ce qui ferait tourner la crème. Retirer du feu, ajouter le beurre et l'essence d'amande. Bien brasser. Couvrir et réfrigérer, jusqu'au moment de l'assemblage des tartelettes. La crème devient plus épaisse en refroidissant.

3. **La garniture :** Laver et nettoyer les fraises. Mettre les plus belles de côté et, dans un tamis, écraser les petites fraises, en ajoutant l'eau petit à petit. Mettre cette purée dans une casserole avec le zeste d'orange râpé, le jus de citron et le sucre. Porter à ébullition et laisser bouillir pendant à peu près 10 minutes ou jusqu'à l'obtention d'un sirop assez épais. Pour garnir les tartelettes, placer au fond de chacune une cuillerée de la crème. Garnir avec les plus belles fraises, de 3 à 5 par tartelettes. Verser sur chaque fraise un peu de sirop pour bien les glacer. Servir aussitôt prêtes.

TARTELETTES AUX PETITS FRUITS

Couper des cercles de papier d'aluminium d'environ 3 pouces de diamètre en employant une soucoupe comme guide pour marquer les cercles. Placer les cercles les uns sur les autres sur un carré de papier d'aluminium. Les séparer par des carrés de papier blanc. Employer la même soucoupe pour tailler les cercles de pâte. Placer chaque cercle de pâte sur un cercle de papier d'aluminium. Piquer la pâte avec une fourchette. Avec les doigts, remonter les bords du papier et de la pâte. Le papier tiendra la pâte en place. Faire cuire dans un four à 450°F., de 10 à 15 minutes. Remplir les croûtes de tartelettes refroidies de quelques cuillerées de cossetarde à la vanille. Couvrir de fraises fraîches ou autres petits fruits qui auront été mis à tremper dans un sirop pendant quelque temps ; ils se conserveront ainsi frais et luisants.

TARTE AUX PÊCHES OU AUX ABRICOTS SECS

- ½ **lb de pêches ou d'abricots secs**
- 1 **tranche de citron**
- ¾ **tasse de sucre**
- 2 **c. à soupe de fécule de maïs ou farine**
- ¼ **tasse d'eau froide ou de jus d'orange**
- **Pâte à tarte au choix**

1. Bien laver les abricots ou les pêches, les recouvrir d'eau bouillante et les laisser tremper pendant 2 heures.

2. Porter ensuite à ébullition et couvrir ; faire mijoter pendant 20 minutes. Ajouter du citron au goût. Egoutter le tout en conservant le liquide ; en mesurer 1½ tasse, y ajouter le sucre et les fruits ; faire cuire pendant 3 autres minutes. Délayer la fécule de maïs ou la farine dans l'eau froide ou le jus d'orange pour faire épaissir les fruits. Verser dans un fond de tarte, garnir de bandes de pâte. Mettre au four à 450°F. et laisser dorer la pâte.

TARTE ANGLAISE

- **Pâte à tarte au choix**
- 1 **à 2 pouces d'épaisseur de « mincemeat »**
- ⅓ **tasse de sucre**
- 3 **œufs**
- 1½ **tasse de lait**
- 1 **c. à thé de vanille**

1. Recouvrir de pâte une assiette à tarte de 9 pouces. Etendre sur la pâte de 1 à 2 pouces de « mincemeat ».



Tartelettes aux pêches

Verser sur le tout la cossetarde faite comme suit :

2. Battre le sucre avec les œufs, le lait et la vanille, jusqu'à l'obtention d'une belle mousse.

3. Ne pas recouvrir cette tarte de pâte mais faire cuire ainsi dans un four à 400°F. pendant 10 minutes ; réduire le feu à 350°F. et laisser cuire pendant 45 minutes.

TARTE CHIFFON À L'ÉRABLE

- **1 c. à soupe de gélatine**
- **2 c. à soupe d'eau froide**
- **½ tasse de lait**
- **½ tasse de sirop d'érable**
- **¼ c. à thé de sel**
- **2 jaunes d'œufs, bien battus**
- **1½ tasse de crème fouettée**
- **1 c. à thé de vanille**
- **2 blancs d'œufs, en neige**
- **Pâte à tarte au choix**

1. Faire tremper la gélatine dans l'eau froide.

2. Faire chauffer le lait, le sirop d'érable et le sel dans le haut du bain-marie. Ajouter lentement les jaunes d'œufs bien battus. Ajouter la gélatine et brasser pour dissoudre. Faire refroidir le mélange.

3. Fouetter la crème. Aromatiser avec la vanille. Réserver la moitié de la crème fouettée. Incorporer le reste, ainsi que les blancs d'œufs battus en neige, dans la cossetarde refroidie.

4. Verser le tout dans un fond de tarte cuit. Recouvrir avec le reste de la crème fouettée et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que ce soit très froid.



Tarte Chiffon à la noix de coco

TARTE CHIFFON À LA NOIX DE COCO

- **1 fond de tarte, cuit et refroidi**
- **2½ c. à thé de gélatine**
- **3 c. à soupe de lait froid**
- **¾ tasse de lait**
- **3 jaunes d'œufs**
- **½ tasse de sucre**
- **¼ c. à thé de sel**
- **½ tasse de crème 15% (ou dessus de lait)**
- **½ c. à thé de vanille**
- **3 blancs d'œufs**
- **3 c. à soupe de sucre granulé fin**
- **½ tasse de noix de coco**

1. Tapisser le fond d'une assiette à tarte avec la pâte de votre choix, faire cuire et refroidir.

2. Faire tremper la gélatine dans les 3 cuillerées à soupe de lait froid.

3. Verser les ¾ de tasse de lait dans le haut d'un bain-marie. Couvrir et mettre sur eau bouillante. Porter au point d'ébullition. Retirer du feu.

4. Battre légèrement les œufs. Y brasser la ½ tasse de sucre et le sel. Ajouter graduellement le lait chauffé. Remettre le mélange au bain-marie et faire cuire, en brassant, jusqu'à ce que le mélange tapisse la cuillère. Retirer du feu sans délai. Ajouter la gélatine et brasser pour la dissoudre. Ajouter la crème, en brassant, puis la vanille. Laisser refroidir, en brassant, jusqu'à ce que le mélange commence à prendre.

5. Battre les blancs d'œufs en mousse. Ajouter graduellement les 3 c. à soupe de sucre granulé fin, en battant après chaque addition, jusqu'à ce que le mélange se tienne. Battre en mousse le mélange de gélatine, y incorporer les blancs battus et la noix de coco.

Verser dans le fond de tarte préparé. Mettre au frais, jusqu'à ce que la garniture soit bien prise.

TARTE CHIFFON AUX FRAISES

- 1 fond de tarte de 9 pouces, cuit
- 1 c. à soupe de gélatine, non aromatisée
- ¼ tasse d'eau froide
- 3 jaunes d'œufs
- ¼ tasse de sucre
- ½ c. à thé de sel
- 2 c. à thé de jus de citron
- 2 tasses de fraises écrasées (fraîches ou congelées)
- 3 blancs d'œufs
- ½ c. à thé de crème de tartre
- ½ tasse de sucre

1. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans l'eau froide.

2. Battre les jaunes d'œufs dans le haut d'un bain-marie. Ajouter le ¼ de tasse de sucre, le sel et le jus de citron. Bien mélanger et placer sur eau bouillante. Faire cuire, en brassant souvent, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et crémeux. Ajouter la gélatine et les fraises écrasées. Battre fortement pendant 1 minute. Retirer du feu et réfrigérer jusqu'à ce que le mélange soit à moitié pris.

3. Battre les blancs d'œufs en neige avec la crème de tartre, ajouter graduellement la ½ tasse de sucre, tout en continuant à battre. Incorporer dans le mélange de fraises, en battant bien le tout. Verser dans le fond de tarte cuit. Réfrigérer de 2 à 4 heures avant de servir. Au goût, garnir de crème fouettée sucrée et vanillée.



Tarte chiffon au citron

TARTE CHIFFON AU CITRON

- 1 c. à soupe de gélatine
- ¼ tasse d'eau froide
- 4 jaunes d'œufs
- ⅛ c. à thé de sel
- ½ tasse de sucre
- ½ tasse de jus de citron
- 2 c. à soupe de zeste de citron râpé
- 4 blancs d'œufs
- ½ tasse de sucre
- Pâte à tarte biscuit

1. Faire tremper la gélatine dans l'eau froide.

2. Mélanger dans le haut du bain-marie les jaunes d'œufs, le sel, le sucre, le jus de citron et le zeste de citron râpé. Faire cuire jusqu'à consistance de cossetarde légère. Retirer du feu. Ajouter la gélatine. Bien mélanger et mettre au réfrigérateur.

3. Lorsque le mélange est à moitié pris, y incorporer les blancs d'œufs battus en neige avec l'autre ½ tasse de sucre. Verser ce mélange sur la pâte à tarte.

4. Mettre de 2 à 4 heures au réfrigérateur.

TARTE AU SIROP D'ÉRABLE

- 1 tasse de sirop d'érable
- ½ tasse d'eau
- 3 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'eau froide
- 2 c. à soupe de beurre
- ¼ tasse de noix hachées
- Pâte à tarte au choix

1. Faire bouillir durant 5 minutes le sirop d'érable et l'eau. Délayer la fécule de maïs dans l'eau froide et la verser dans le sirop. Faire cuire,

en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et transparent. Ajouter le beurre et les noix hachées. Laisser tiédir et faire cuire entre 2 pâtes à tarte dans un four à 400°F. de 25 à 30 minutes.

TARTE AU SUCRE

- **1 tasse de cassonade**
- **¼ tasse de farine tout-usage**
- **2 tasses de crème légère**
- **1 c. à thé d'essence d'érable**
- **¼ tasse de beurre**
- **1 pincée de muscade**
- **Pâte à tarte au choix**

1. Tapisser une assiette à tarte de pâte au choix, et recouvrir le fond de la pâte de la cassonade mélangée avec la farine. Y verser la crème et l'essence d'érable et placer dessus le beurre coupé en petits morceaux. Faire cuire dans un four à 350°F., de 40 à 50 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit brunie et que la garniture ait bonne consistance.

LA TARTE AU CARAMEL ET AUX NOIX LONGUES

- **Pâte à tarte au choix**
- **[illegible] œufs, battus**
- **3 c. à soupe de beurre, fondu**
- **1⅓ tasse de sirop d'érable**
- **1⅓ tasse de cassonade**
- **1 pincée de sel**
- **3 c. à soupe de farine tout-usage**
- **1 c. à thé de vanille**
- **1½ tasse de noix non hachées**

1. Préparer 2 assiettes à tarte de 9 pouces chacune. Tapisser les assiettes à tarte de la pâte.

2. Les faire cuire dans un four à 375°F. de 20 à 25 minutes. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de les utiliser.

3. Battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient légers et mousseux.

4. Faire fondre le beurre. Ajouter aux œufs battus le sirop d'érable, la cassonade bien tassée et le sel. Bien mélanger.

5. Tamiser la farine sur le mélange des œufs. Ajouter la vanille et battre avec un batteur à main jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Ajouter les noix et diviser ce mélange dans les deux assiettes à tarte. Faire cuire jusqu'à ce qu'un couteau planté au milieu en ressorte propre.

TARTE AU SUIF

Même procédé que la tarte au sucre, en omettant la crème et en remplaçant le beurre par 3 c. à soupe de suif de bœuf haché fin.

TARTE À LA FERLOUCHE

- **½ tasse de farine**
- **1 tasse de mélasse**
- **1 tasse d'eau**
- **½ tasse de raisins secs**
- **½ c. à soupe de beurre**
- **Fond de tarte cuit**

1. Mettre dans une casserole la farine, la mélasse et l'eau. Délayer le tout et faire cuire jusqu'à consistance de crème épaisse et lisse, en brassant sans arrêt. Ajouter les raisins secs. Lorsque le mélange devient transparent, ajouter le beurre, ce qui donne à la crème beaucoup plus d'onctuosité.

2. Verser dans un fond de tarte cuit et servir froide garnie de noix ou de crème fouettée. On peut aussi, au goût, parfumer avec quelques gouttes d'essence d'amande ou de ratafia.

TARTE « SHOO-FLY » DE LA NOUVELLE-ANGLETERRE

- **¾ tasse de mélasse**
- **¾ tasse d'eau bouillante**
- **½ tasse de cassonade ou de sucre d'érable**
- **1½ tasse de farine tout-usage**
- **¼ tasse de beurre**
- **Cannelle ou muscade**
- **Pâte à tarte au choix**

1. Mélanger et bien brasser la mélasse et l'eau bouillante. Mélanger dans un bol la farine et la cassonade ou le sucre d'érable ; y couper ¼ de tasse de beurre jusqu'à ce que le tout ressemble à de petits pois.

2. Tapisser une assiette à tarte de pâte, y verser ⅓ du mélange de la mélasse et ⅓ du mélange de la farine ; recommencer et continuer ainsi jusqu'à ce que tous les ingrédients soient utilisés, en ayant soin de terminer par les ingrédients secs. Ajouter de la cannelle ou de la muscade. Faire cuire dans un four à 375°F. de 35 à 40 minutes.

TARTE AU MIEL

- **1 tasse de jus d'orange**
- **3 c. à soupe de jus de citron**
- **⅔ tasse d'eau froide**
- **½ tasse de miel**
- **1 pincée de sel**
- **Zeste râpé de ½ orange**
- **3 c. à soupe de fécule de maïs**
- **1½ tasse de raisins**
- **Pâte à tarte au choix**



Tarte « Shoo-fly » de la Nouvelle-Angleterre

1. Faire cuire, au bain-marie, le jus d'orange, le jus de citron, l'eau froide, le miel, le sel, le zeste d'orange râpé et la fécule de maïs. Lorsque le tout est épais et lisse, ajouter les raisins.

2. Faire cuire entre deux pâtes à tarte, dans un four à 425°F. pendant 25 minutes.

TARTE AU VINAIGRE

4 jaunes d'œufs, battus
2 blancs d'œufs
1 tasse de sucre
¼ tasse de farine
½ c. à thé de muscade, de cannelle, de quatre-épices et de clous de girofle moulus
1 pincée de sel
1 tasse de crème sure
3 c. à soupe de beurre, fondu
3 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de vin
½ tasse de noix hachées
1 tasse de raisins secs
Pâte à tarte au choix

1. Bien battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient très légers. Battre les blancs d'œufs en neige. Incorporer le sucre dans les blancs bien battus jusqu'à ce que l'appareil ressemble à une meringue. Incorporer ces blancs aux 4 jaunes d'œufs battus.

2. Tamiser la farine avec la muscade, la cannelle, les quatre-épices, les clous de girofle moulus et le sel. Ajouter graduellement ce mélange de farine et d'épices au mélange des œufs en alternant avec la crème sure. Lorsque le tout est bien mélangé, incorporer le beurre fondu et le vinaigre, toujours en mélangeant soigneusement. Incorporer ensuite les noix hachées et les raisins secs.

3. Tapisser une assiette à tarte d'une pâte au choix. Y verser le mélange au vinaigre. Faire cuire pendant 5 minutes dans le four à 450°F. Réduire alors la chaleur à 350°F. et laisser cuire jusqu'à ce que le remplissage soit ferme ou que la lame d'un couteau en ressorte propre ce qui pourra prendre de 25 à 45 minutes. Retirer du four, laisser refroidir et, pour servir, garnir au goût de crème fouettée ou d'une meringue faite avec les 2 blancs d'œufs mis de côté et 4 c. à soupe de sucre.

TARTE AU PETIT LAIT

1 tasse de petit lait
1 tasse de sucre
3½ c. à soupe de fécule de maïs
½ tasse de petit lait, froid
2 jaunes d'œufs
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de zeste de citron râpé
¼ tasse de jus de citron
1½ c. à soupe de beurre
Pâte à tarte au choix
2 blancs d'œufs
¼ tasse de sucre

1. Porter 1 tasse de petit lait à ébullition. Mélanger le sucre, la fécule de maïs et la ½ tasse de petit lait froid. Ajouter au petit lait bouillant et faire cuire, tout en brassant, jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.

2. Battre les jaunes d'œufs, ajouter le sel, le zeste râpé et le jus du citron. Verser dans la crème chaude. Ajouter le beurre. Faire cuire le tout

pendant 2 minutes, en brassant fortement. Laisser tiédir. Verser dans un fond de tarte cuit. Recouvrir des 2 blancs d'œufs battus en neige avec ¼ de tasse de sucre. Faire dorer dans un four à 350°F., pendant 20 minutes environ.

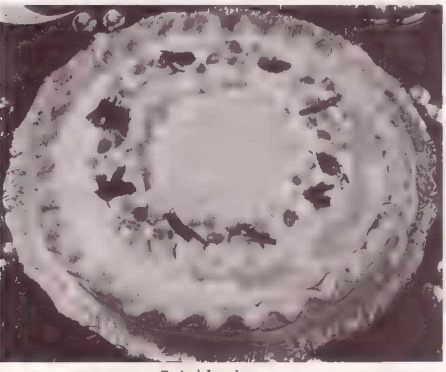
TARTE À LA CRÈME SURE

1 fond de tarte, non cuit
1 c. à soupe de farine tout-usage
1 tasse de cassonade foncée
¼ c. à thé de sel
1 tasse de crème sure (type commercial)
2 œufs, séparés
1 c. à thé de vanille
1 c. à soupe de beurre fondu
1 pincée de sel
4 c. à soupe de sucre

1. Tapisser une assiette à tarte de 9 pouces avec une pâte à tarte de votre choix. Badigeonner la croûte avec un peu de beurre mou. Réfrigérer pendant 40 minutes avant d'y verser la garniture.

2. Mélanger la farine, la cassonade, le sel, la crème sure, les jaunes d'œufs, la vanille et le beurre fondu. Bien mélanger avec un batteur à main. Verser dans le fond de tarte refroidi. Faire cuire pendant 10 minutes dans un four à 450°F., réduire la chaleur à 350°F. et laisser cuire 45 minutes de plus.

3. Lorsque cuite, placer la tarte sur un gril à gâteau pour refroidir. Battre en neige ferme les 2 blancs d'œufs avec la pincée de sel et les 4 c. à soupe de sucre. Etendre sur la tarte tiède et faire dorer dans un four à 400°F.



Tarte à la crème sure

TARTE AUX ŒUFS

1 fond de tarte, non cuit
2½ tasses de lait
3 œufs
⅓ tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
1 c. à thé de vanille
Quelques grains de muscade

1. Tapisser une assiette à tarte de 9 pouces avec une pâte à tarte de votre choix.

2. Verser le lait dans le haut d'un bain-marie. Placer sur eau bouillante et porter au point d'ébullition. Pendant ce temps, battre les œufs, y brasser le sucre et le sel. Ajouter graduellement le lait chaud au mélange d'œufs ainsi que la vanille. Verser, en tamisant, dans le fond de tarte préparé et, au goût, saupoudrer de quelques grains de muscade.

3. Faire cuire dans un four à 450°F., pendant 10 minutes. Réduire la chaleur à 325°F., et continuer la cuisson jusqu'à ce que la cossetarde soit prise. La lame d'un couteau d'argent, plantée au milieu, doit en ressortir propre — à peu près 45 minutes de plus.

TARTE AUX ŒUFS PARFUMÉE AU CAFÉ

⅓ tasse de sucre
2 c. à thé de farine
¼ c. à thé de sel
2 c. à soupe de poudre de café instantané
3 œufs, légèrement battus
2¼ tasses de lait chaud
1 c. à thé de vanille
1 fond de tarte, non cuit

1. Tamiser le sucre avec la farine et le sel. Ajouter la poudre de café instantané aux œufs battus. Ajouter à la farine. Bien mélanger et verser le lait chaud sur le tout. Brasser et ajouter la vanille.

2. Tapisser une assiette à tarte de la pâte à tarte de votre choix. Y verser le mélange des œufs. Faire cuire dans le bas du four à 350°F., de 40 à 50 minutes, ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau plantée au milieu en ressorte propre. Laisser refroidir de 3 à 4 heures à la température de la pièce avant de servir.

3. La tarte aux œufs est également délicieuse garnie de crème fouettée ou de petits fruits tranchés et sucrés tels que fraises ou framboises, ou des pêches fraîches passées dans un sirop chaud, ce qui les empêchera de brunir. On peut aussi garnir le fond de pâte avec de l'ananas râpé, bien égoutté, avant d'y verser le mélange des œufs.



Tarte superbe au fromage et au cognac

TARTE SUPERBE AU FROMAGE ET AU COGNAC

- **1 fond de tarte, croûte biscuits, de 9 pouces**
- **12 à 14 onces de fromage à la crème**
- **2 œufs, entiers**
- **1 tasse de sucre**
- **1 c. à thé de zeste de citron râpé**
- **2 c. à soupe de cognac**
- **1 chopine de crème sure (type commercial)**
- **2 c. à thé de vanille**
- **8 c. à thé de sucre**

1. Préparer et faire cuire le fond de tarte. Laisser refroidir.

2. Mettre en mousse très légère le fromage à la crème, les œufs, le sucre, le zeste de citron râpé et le cognac. Verser ce mélange dans le fond de tarte et faire cuire pendant exactement 30 minutes, dans un four à 300°F. La garniture sera presque ferme, la réfrigérer et elle le deviendra complètement. Lorsque bien refroidie, retirer du réfrigérateur et recouvrir du mélange qui suit :

3. Brasser la crème sure avec la vanille et les 8 c. à thé de sucre. Verser sur la tarte. Faire cuire pendant 10 minutes dans un four à 250°F. Retirer du four et réfrigérer de 12 à 24 heures avant de servir.

TARTE LÉGÈRE AU FROMAGE À LA CRÈME

- **1 fond de tarte, croûte biscuits, de 9 pouces**
- **12 onces de fromage à la crème**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **½ tasse de sucre**
- **1 œuf, bien battu**
- **2 c. à soupe de farine**
- **⅔ tasse de lait**
- **¼ tasse de jus de citron frais**
- **2 c. à soupe de zeste de citron**

1. Préparer le fond de tarte (en réserver ¼ de tasse pour la garniture), le faire cuire et laisser refroidir.

2. Battre en mousse légère le fromage à la crème et le beurre. Ajouter le sucre et l'œuf. Bien mélanger et ajouter la farine et le lait. Brasser et ajouter le jus et le zeste de citron râpé. Verser ce mélange dans le fond de tarte. Saupoudrer avec le ¼ de tasse de miettes réservé. Faire cuire pendant 35 minutes, dans un four à 350°F. Réfrigérer de 4 à 5 heures avant de servir.

TARTELETTES AU BEURRE

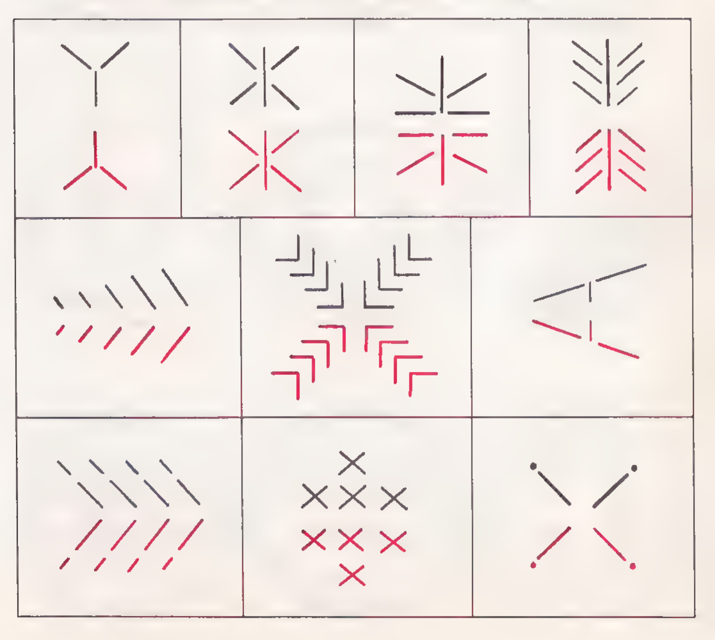
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 tasse de cassonade
- 1 œuf
- ½ c. à thé de sel
- ¼ tasse de raisins secs, sans pépins
- ¼ tasse de noix de Grenoble, hachées
- ½ c. à thé de vanille

1. Mettre le beurre en crème, ajouter graduellement la cassonade. Mettre en crème légère. Battre l'œuf. Ajouter peu à peu à la crème, en brassant à chaque addition. Saupoudrer avec le sel. Ajouter, en brassant, les raisins secs, les noix de Grenoble et la vanille. Mettre une cuillerée de ce mélange dans chaque tartelette.

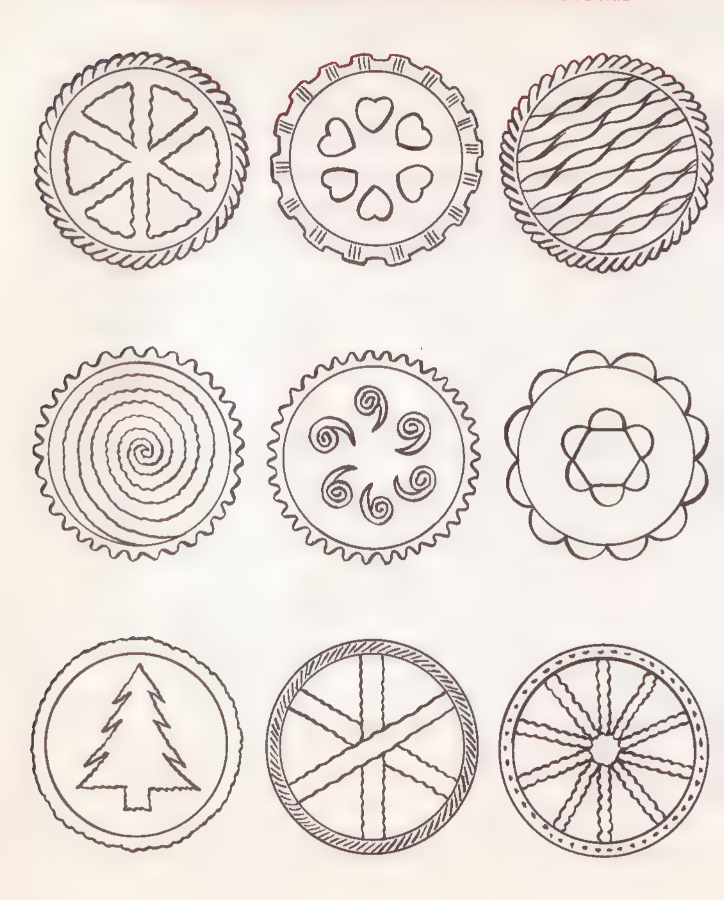
2. Faire cuire pendant 8 minutes, dans le four préparé, tel qu'indiqué dans la recette de pâte utilisée. Réduire la chaleur à 375°F. et continuer la cuisson jusqu'à ce que la garniture soit prise et la pâte dorée — de 10 à 12 minutes de plus.

COMMENT DÉCOUPER LA CROÛTE DE DESSUS D'UNE PÂTE À TARTE

Plier le cercle en deux, tailler selon les traits noirs du dessus du dessin, ouvrir sur la tarte et vous aurez le dessin tel que complété par les lignes rouges.



COMMENT GARNIR LE DESSUS D'UNE TARTE AVEC DES DÉCOUPURES DE PÂTE



Section 8

Table des matières — Pages 617 à 704

	Page
Les gâteaux	618
Les gâteaux-éponge	618
Les gâteaux-éponge jaunes	619
Les gâteaux-éponge blancs	620
Les gâteaux au beurre	621
Les gâteaux étagés blancs	625
Recettes	625
Les gâteaux au malaxeur électrique	625
Les gâteaux nouvelle méthode	627
Les gâteaux cuits dans la marmite à pression	627
Les bûches de Noël	638
Le St-Honoré	640
Le gâteau aux fruits	641
Comment couper un gâteau	654
Les garnitures de gâteaux	655
Recettes	655
Les crèmes, sirops ou sauces pour desserts	662
Recettes	662
Les salades	672
Recettes	672
Les salades de viandes	681
Les salades de poissons	682
Les salades de fruits	684
Les marinades	686
Recettes	687
Les moutardes	687
Les vinaigres	689
Les marinades de légumes	690
Les marinades de fruits	697
Les mincemeats	704

LES GÂTEAUX

Le mot gâteau ou le parfum d'un gâteau qui cuit éveille en chacun une agréable gourmandise.

Faire un gâteau n'est pas la chose la plus facile en cuisine, puisque c'est la combinaison d'une science exacte, d'une habileté et d'un goût naturels. La science exacte vous l'apprendrez en lisant les principes fondamentaux qui suivent sur les gâteaux. Je suis certaine qu'après en avoir fait l'étude, vous pourrez sans difficulté développer votre goût et votre talent personnels.

Les gâteaux se divisent en deux grandes familles.

1. Gâteaux-Eponge — Les jaunes, à base de jaunes d'œufs ou d'œufs entiers, et les blancs, préparés avec les blancs d'œufs, tels que le gâteau des anges.

2. Gâteaux au beurre — Les gâteaux où le beurre ou tout autre corps gras joue un rôle important.



Gâteau baiser d'abeille — Tarte viennoise au rhum — Gâteau des anges Pound Cake

LES GÂTEAUX-ÉPONGE

Les gâteaux-éponge jaunes, c'est-à-dire les vrais gâteaux-éponge, n'ont pour toute levure que les œufs, comme la Génoise, et prennent leur couleur du jaune de ceux-ci. Quelques gâteaux-éponge sont faits sans autre liquide que celui fourni par les œufs, tandis que d'autres gâteaux-éponge requièrent une petite quantité de liquide. Ces gâteaux se font sans aucun corps gras.

Les gâteaux-éponge blancs (mieux connus sous le nom de gâteaux des Anges) sont aussi considérés comme de véritables gâteaux-éponge. Leur unique différence provient du fait que seul le blanc des œufs est utilisé dans leur confection, ce qui donne un gâteau d'un blanc pur sous une surface légèrement dorée.

Les gâteaux-éponge modifiés sont faits de deux façons, jaunes ou blancs. Ils sont plus économiques que les vrais gâteaux-éponge, parce qu'ils demandent beaucoup moins d'œufs. Pour remplacer ceux-ci, on ajoute habituellement un peu de poudre à pâte et de liquide.

INGRÉDIENTS POUR GÂTEAUX-ÉPONGE

On doit utiliser la farine à pâtisserie, ce qui donnera un gâteau aussi tendre et délicat que possible.

Les œufs sont la base essentielle des gâteaux-éponge. Il est très important qu'ils soient bien battus et très légers — jaunes et blancs séparément, pour les gâteaux-éponge jaunes; blancs seuls pour les gâteaux-éponge blancs. Les œufs ajoutent évidemment une valeur nutritive, de la saveur et de la richesse aux gâteaux.

La crème de tartre est ajoutée aux blancs d'œufs au fur et à mesure qu'on les bat, ce qui aide à garder le gâteau léger. On peut remplacer la crème de tartre par du jus de citron ou du vinaigre. Mais l'un ou l'autre sera battu dans le mélange de jaunes d'œufs et de sucre au lieu d'être incorporé aux blancs.

Les œufs seuls font office de levure, employés avec ou sans crème

de tartre, lorsque l'on fait un vrai gâteau-éponge jaune ou Génoise. Pour les gâteaux-éponge modifiés, on ajoute généralement un peu de poudre à pâte.

Dans un vrai gâteau-éponge, le sucre est battu dans les œufs. Dans les gâteaux-éponge modifiés, il est ou battu dans les œufs ou dissous dans le liquide chaud utilisé comme ingrédient.

Lorsque du gras, (très peu utilisé dans les gâteaux-éponge) est requis, on doit l'employer en très petite quantité et sous une forme liquide, telle que du gras fondu et tiédi.

Dans un vrai gâteau-éponge, il n'entre souvent aucun liquide (sauf les œufs) ou alors il en faut très peu. Les gâteaux-éponge modifiés contiennent cependant du liquide, à cause du nombre moindre d'œufs utilisés. Le liquide peut être du lait chaud ou froid, de l'eau chaude ou froide, du jus de fruits, etc.

Le sel est indispensable dans les gâteaux-éponge, aussi bien que dans tous les autres gâteaux. Si on l'omet, le gâteau manquera de saveur, quelle que soit la qualité des ingrédients employés.

Pour les parfumer, on peut utiliser une grande variété d'essence : vanille, citron, amande, sont les favorites. Viennent ensuite chocolat, érable, café, orange, etc.

COMMENT FAIRE UN GÂTEAU-ÉPONGE JAUNE

1. Sortir les œufs du réfrigérateur au moins une heure avant de faire votre gâteau ; on obtient ainsi plus de volume qu'en battant des œufs froids.

2. Chauffer le four au degré requis par la recette.

3. Choisir le moule, il y a deux genres de moules préférés pour les gâteaux-éponge.

a) Un grand moule tubulaire aux parois droites est recommandé pour les gros gâteaux-éponge ; le tube au centre du moule aide à la cuisson parfaite du gâteau, en permettant à la chaleur de le cuire plus également.

b) Un moule carré ou rectangulaire est apprécié pour les gâteaux-éponge moins épais, qui souvent sont divisés en deux et remis ensemble avec une garniture et saupoudrés de sucre à glacer.

Ne pas graisser le moule. A mesure que la pâte très délicate du gâteau lève par la chaleur, elle monte et s'attache plus facilement aux côtés d'un moule non graissé.

4. Assembler les ustensiles.

5. Avec la farine à pâtisserie déjà tamisée, mesurer la quantité de farine nécessaire ; ajouter le sel (à moins que la recette demande de le battre avec les blancs d'œufs) ; tamiser aussi souvent que l'indique la recette.

6. Séparer les œufs et, mettant les blancs de côté, bien battre les jaunes. Si la recette exige un autre liquide que les œufs, battre celui-ci dans les jaunes d'œufs. (Exception : quand la recette demande du jus de citron ou du vinaigre, on l'ajoute après que le mélange des jaunes d'œufs et du sucre est fait).

7. Ajouter le sucre, complètement ou en partie, tel qu'indiqué dans la recette — le sucre doit être granulé très fin ou être du sucre à fruits. Avec un batteur à main et dans un bol de bonne proportion, battre le mélange sans arrêt pendant le temps spécifié. Avec un malaxeur électrique, battre le même temps à vitesse moyenne. Après avoir été battu assez longtemps, le mélange sera absolument lisse, car le sucre se dissout dans les jaunes d'œufs.

8. Battre les blancs d'œufs ; si de la crème de tartre est ajoutée, la saupoudrer sur les blancs lorsqu'ils commencent à mousser. Continuer à battre jusqu'à ce que ces derniers soient glacés sur la surface et non pas secs.

9. Aux blancs d'œufs, ajouter le reste du sucre si la recette indique de diviser le sucre entre les blancs et les jaunes ; ajouter graduellement en brassant et les blancs en neige auront ainsi plus de volume.

10. Il faut maintenant assembler les trois unités préparées. Ce travail se fait dans le mélange des jaunes d'œufs — pour cette raison, il est préférable de les battre dans un bol assez grand. Le mélange de la farine est d'abord incorporé au mélange des jaunes d'œufs ; on le tamise, peu à la fois, sur les jaunes d'œufs, mélangeant légèrement à chaque addition.

11. Ajouter l'essence, brassant toujours avec soin.

12. Verser les blancs en neige sur la surface du mélange des jaunes l'incorporant avec soin. Encore une fois, il faut travailler avec beaucoup de soin, jusqu'à ce que tous les blancs d'œufs soient bien incorporés.

13. Verser cette pâte délicate dans le moule ; la couper 2 ou 3 fois de part en part avec un couteau, afin de briser les grosses bulles d'air qui pourraient s'y être formées.

14. Faire cuire les gâteaux-éponge jaunes dans un four lent (habituellement 325°F.) ou selon le temps et le degré de chaleur spécifiés dans la recette.

15. Le moment le plus délicat pour la réussite d'un gâteau-éponge est celui où on le retire du four. Retourner le moule à gâteau sur 3 petites tasses ou petits bols de la même hauteur, pour lui permettre de refroidir ainsi suspendu. Le placer sur une table et ne pas y toucher jusqu'à ce qu'il soit complètement froid. Eviter les courants d'air. C'est la seule façon de conserver les délicates cellules remplies d'air en parfaite suspension, jusqu'à ce qu'elles soient bien prises. Si l'on retournait le moule avant le temps requis pour bien refroidir, les cellules ne supporteraient pas le poids du gâteau qui s'affaisserait et deviendrait beaucoup plus petit et moins spongieux.

16. A l'aide d'un couteau à lame très étroite ou d'une spatule, détacher le gâteau du moule. Le faire descendre sur un gril à gâteau ou une assiette, en secouant légèrement. Le conserver dans une boîte de métal bien couverte, de préférence de 12 à 24 heures, parce que les vrais gâteaux-éponge sont meilleurs le lendemain de leur cuisson.

COMMENT FAIRE UN GÂTEAU-ÉPONGE BLANC

(Gâteau des Anges)

1. Sortir les œufs du réfrigérateur, au moins une heure avant de faire votre gâteau ; on obtient ainsi plus de volume en les battant.

2. Chauffer le four. Le gâteau-éponge blanc cuit à une chaleur plus basse que le gâteau-éponge jaune.

3. On utilise pour les gâteaux des anges, le même genre de moule profond, tubulaire, que pour les gâteaux-éponge jaunes. Pour les mêmes raisons également, utiliser un moule non graissé.

4. Assembler les ustensiles.

5. Tamiser de la farine à pâtisserie ; puis mesurer la quantité de farine requise ; tamiser aussi souvent que l'indique la recette.

6. Mesurer la quantité demandée de sucre granulé fin ou de sucre à fruits, et tamiser le nombre de fois requis.

7. Séparer les jaunes des blancs d'œufs, en utilisant assez d'œufs pour la quantité requise. C'est le moyen le plus sûr de vérifier les proportions plutôt que de se servir d'un certain nombre d'œufs. (Recouvrir les jaunes d'œufs avec un peu d'eau froide et les laisser au réfrigérateur jusqu'au moment de les utiliser pour autre chose).

8. Ajouter le sel aux blancs d'œufs et battre en mousse légère ; saupoudrer avec la crème de tartre, et continuer à battre jusqu'à ce qu'ils soient en neige ferme, mais non sèche.

9. Tamiser le sucre, petit à petit, sur les blancs d'œufs, l'incorporant avec soin à chaque addition ; ceci vous donnera un grand bol de blancs en neige très mousseuse.

10. Incorporer l'essence complètement, mais avec soin.

11. Tamiser la farine, peu à la fois, sur les blancs en neige, l'incorporant délicatement à chaque addition, jusqu'à ce que l'on ne voit plus la farine. Ne pas céder à la tentation de continuer à brasser, à partir du moment où l'on est assurée de la parfaite incorporation de la farine.

12. Verser la pâte dans le moule.

13. Faire cuire selon les indications données dans la recette.

14. Pour démouler et refroidir, suivre les indications données pour le gâteau-éponge jaune, au paragraphe 15.

COMMENT FAIRE UN GÂTEAU-ÉPONGE MODIFIÉ

Quand vous connaîtrez les caractéristiques générales d'un gâteau-éponge modifié, vous pourrez facilement exécuter n'importe quelle recette de ce genre de gâteau.

Comme ces gâteaux-éponge modifiés sont sujets à plusieurs changements, je ne vous donnerai pas un procédé défini tel que j'ai pu le faire pour les gâteaux-éponge jaunes et blancs.

Quoiqu'on emploie beaucoup moins d'œufs dans un gâteau-éponge modifié (ce qui amène l'utilisation de levure telle que la poudre à pâte), les œufs utilisés restent définitivement la clef du succès dans ces gâteaux. C'est la façon de les battre qui est très importante.

Dans les gâteaux-éponge modifiés, du genre gâteau jaune (ceux dans lesquels on utilise les jaunes et les blancs d'œufs), vous remarquerez que le sucre est habituellement battu avec les jaunes ou avec les œufs entiers. Le succès de presque tous ces gâteaux dépend de la façon dont vous les battez juste à ce moment-là. Les jaunes ou les œufs entiers doivent d'abord être battus aussi mousseux et légers que possible. Ensuite,

vous y ajoutez graduellement le sucre, et continuez à bien mélanger les deux. Quelques recettes demandent de battre le mélange d'œufs et sucre de 3 à 10 minutes. Si la recette le mentionne je vous conseille de le faire. Durant cette opération, beaucoup d'air est incorporé dans le mélange et le sucre est presque dissous.

Les blancs d'œufs sont battus séparément des jaunes, mais les deux sont utilisés dans plusieurs des gâteaux-éponge modifiés. Les blancs sont employés sans les jaunes, dans les gâteaux-éponge blancs modifiés ou ressemblant aux gâteaux des anges.

Il faut aussi apporter beaucoup de soin à la manière de battre les blancs d'œufs. Il arrive rarement qu'il soit nécessaire de les battre jusqu'à ce qu'ils soient secs — et sûrement jamais lorsqu'ils sont ajoutés à une pâte à gâteau. Les blancs d'œufs sont battus à point quand la surface est encore glacée, non mate.

Dans ces gâteaux-éponge modifiés, l'addition du sucre doit aussi se faire avec soin. Suivre les mêmes principes que pour un gâteau-éponge jaune, en ajoutant le sucre aux blancs d'œufs, le saupoudrer sur les blancs d'œufs, en battant à chaque addition, jusqu'à ce que ceux-ci se tiennent. Vous avez alors des blancs d'œufs battus en neige qui sont généralement incorporés dans les autres ingrédients en « coupant et pliant ». Il faut faire cette incorporation avec soin, et s'assurer qu'il ne reste pas d'agglomération de blancs en neige dans la pâte.

Pour refroidir les gâteaux-éponge modifiés, suivre les principes appliqués aux vrais gâteaux-éponge, à moins que la recette ne spécifie le contraire.

Toutes les sortes de gâteaux-éponge sont plus tendres le lendemain de leur cuisson si on les a placés dans une boîte de métal bien couverte. Conservé de cette façon, le gâteau restera frais pendant quelques jours. Toutefois les vrais gâteaux-éponge demeurent frais plus longtemps.

COMMENT FAIRE UN GÂTEAU AU BEURRE

Les gâteaux au beurre sont ceux où l'on utilise une grande quantité de gras.

Ce gras n'est pas obligatoirement du beurre, bien que celui-ci donne au gâteau une meilleure saveur.

Une graisse végétale de haute qualité ou de la margarine fait un bon gâteau à texture fine. La graisse végétale peut être utilisée seule ou combinée avec le beurre.

La graisse animale telle que le lard fondu ou le saindoux s'emploie de la même façon que la graisse végétale.

Les huiles végétales de bonne qualité peuvent aussi servir dans la confection des gâteaux.

Des gras de viande, clarifiés avec soin, sont quelquefois utilisés, combinés avec d'autres gras.

Des ingrédients de haute qualité, choisis avec soin... la connaissance des caractéristiques de ces ingrédients et du rôle que chacun doit jouer... une recette correctement proportionnée aux ingrédients à utiliser... des mesures exactes prises avec des ustensiles à mesurer... suivre attentivement une méthode bien éprouvée... un four auquel on peut se fier et où la température demandée par la recette est contrôlée le plus près possible... même la manière de démouler et de faire refroidir les gâteaux... voici toutes les conditions qui contribuent au succès final d'un gâteau au beurre.

Tout cela peut paraître très compliqué. Mais lorsque vous aurez fait quelques gâteaux en suivant la recette avec précision, vous acquerrez vite de l'habileté, et cela deviendra, par la suite, une habitude.

FARINE — La farine est l'ingrédient qui donne du corps à la pâte. Pour les gâteaux, il est préférable d'utiliser la farine à pâtisserie, faite de blé mou. Le blé mou est faible en gluten et fait un gâteau plus tendre et plus délicat.

LEVURE — Dans les gâteaux au beurre, la levure utilisée est soit la poudre à pâte, soit le soda. Il est important de conserver l'une ou l'autre à l'épreuve de l'humidité, c'est-à-dire dans des boîtes hermétiquement fermées et de ne pas les mesurer avec une cuillère mouillée. Ceci est important parce que les poudres à pâte commencent à former des gaz au moment où elles entrent en contact avec l'humidité et les gaz deviennent plus actifs lorsque la chaleur les atteint.

Utiliser juste la quantité de levure demandée — surtout, ne pas croire que si la recette exige 2 cuillerées à thé, 3 seraient mieux. Les levures sont des « ingrédients contrôlés » qui travaillent avec une précision scientifique. Pour obtenir un bon résultat, les mesurer exactement.



ŒUFS — Nous voici à l'ingrédient le plus important par ses rôles divers dans la plupart des gâteaux.

Ils agissent comme levure, réduisant ainsi la quantité de poudre à pâte ou toute autre levure requise dans un mélange.

Les œufs enrichissent la saveur d'un gâteau et, de plus, en augmentent la valeur nutritive.

Les œufs ont aussi beaucoup à faire avec la texture du gâteau — les jaunes le rendent lisse, velouté et tendre ; les blancs le rendent léger et spongieux.

La quantité d'œufs utilisée et la façon de les incorporer aident grandement à établir le caractère des différents gâteaux au beurre.

GRAS — C'est l'ingrédient qui contrôle, à un haut degré, le succès final d'un gâteau. Son rôle est de rendre le gâteau plus tendre. Le gras utilisé fait varier de beaucoup la saveur du gâteau. Les gâteaux faits au beurre (ou moitié gras, moitié beurre) sont de beaucoup plus savoureux, à cause du goût fin que donne le beurre.

Les graisses végétales de bonne qualité demeurent complètement neutres, permettant ainsi aux autres ingrédients de donner leur pleine saveur. Quelquefois, des beurres de noix (tels que le beurre d'arachides) deviennent une partie du gras requis et ajoutent une saveur spéciale.

Prendre comme règle que, si une recette demande du beurre et que la graisse végétale lui est substituée, il faut :

a) Remplacer la moitié du beurre requis par de la graisse végétale, sans changer la quantité ; ou

b) Remplacer complètement le beurre par de la graisse végétale, en réduisant la quantité de 1 c. à soupe pour chaque 8 c. à soupe de beurre demandées. Si, par ailleurs, il entre de la graisse végétale dans une recette et que vous la remplaciez par du beurre, ajouter 1 c. à soupe de beurre pour chaque 7 c. à soupe requises. Il n'y a toutefois aucun danger lorsque l'on remplace la graisse végétale par du beurre sans en augmenter la quantité ; le mélange sera peut-être un peu moins riche, mais cela n'empêchera pas le beurre de donner beaucoup de goût.

SUCRES, SIROPS, MIEL — Ce sont les sucres le plus souvent utilisés dans les gâteaux.

Le sucre blanc granulé fin est le premier et le meilleur à employer.

La cassonade ajoute une saveur qui lui est toute particulière. Etant plus légère que le sucre blanc, elle est donc moins forte en sucre, de sorte qu'il en faut un peu plus.

Il y a un peu d'acidité dans la cassonade. Quelques recettes faites avec de la cassonade comprennent aussi d'autres ingrédients ayant eux-mêmes un certain degré d'acidité (raisins et autres fruits secs, épices, chocolat). En ajoutant la quantité de soda requise dans la recette, l'acidité est neutralisée.

On peut utiliser le sirop sous plusieurs de ses formes dans les pâtes à gâteaux. On a découvert que le sirop de maïs, employé seul ou combiné avec du sucre, était, pour certains genres de pâtes à gâteaux, préférable au sucre seulement. Il produit généralement un gâteau de texture poreuse et spongieuse. En outre, le sirop de maïs conserve le gâteau frais plus longtemps.

Le sirop de maïs sucre moins que le sucre — et lorsqu'il est inclus dans une recette, il fait varier les quantités de liquide requises. Il est donc préférable pour la cuisinière n'ayant que peu d'expérience en la matière de suivre soigneusement les indications de la recette pour l'utilisation du sirop de maïs... ou alors il lui faut expérimenter avec précaution.

De tous les sirops, la mélasse est celui qui nous est le plus familier. Son bon goût la rend indispensable dans certains gâteaux, biscuits, etc... Au point de vue nutritif, elle contient deux des minéraux les plus importants : le fer et le calcium, sans oublier l'énergie fournie par tous les sucres. Elle est, bien entendu, de haute valeur calorifique.

Particulièrement acide, la mélasse employée comme ingrédient est accompagnée de soda pour neutraliser cette acidité ; les deux jouent même le rôle de levure dans certaines recettes.

Le miel liquide ajoute de la saveur à une pâte à gâteau, tout en la sucrant beaucoup. Il est plus facile de substituer du miel à une partie du sucre, dans une recette, que de remplacer le sucre par l'un des autres ingrédients sucrés déjà mentionnés. Le miel et le sucre sont sur un pied d'égalité. Toutefois, un peu moins de liquide est requis lorsque le miel est utilisé. A moins que vous n'ayez l'expérience nécessaire, il est préférable, pour les premières fois, de suivre exactement une recette qui utilise le miel.

Le miel blanc (miel de trèfle) est délicat et léger au goût. Le miel brun (tel que le miel de sarrasin) est plus lourd au goût et, par conséquent, moins à recommander pour les gâteaux.

LIQUIDE — Dans les gâteaux au beurre, le liquide le plus usité est le lait, généralement du lait frais (avec poudre à pâte comme levure), parfois du lait sur (dans ce cas, la levure est du soda employé seul ou avec un peu de poudre à pâte).

On utilise aussi, quelquefois, de la crème douce ou sure ; elle fournit alors tout ou une partie du gras requis.

Dans plusieurs recettes de gâteaux, les jus de fruits, fruits écrasés, confitures, etc., sont considérés comme liquides.

ESSENCES — Ces ingrédients peuvent être très variés. Nous comptons sur les essences pour aromatiser nos gâteaux.

SEL — Ce condiment est généralement ajouté à la farine en toute petite quantité. Il est cependant très important parce qu'il fait ressortir la saveur des autres ingrédients. Le meilleur des mélanges serait fade sans sel.

INGRÉDIENTS SUPPLÉMENTAIRES — Plusieurs sont inclus dans les pâtes à gâteaux et contribuent à donner une identité spécifique à celles qui les contiennent.

Fruits secs, pelures confites, fruits glacés, fruits en sirop, etc., peuvent être ajoutés comme garniture à un gâteau léger ou occuper une place importante dans un gâteau ayant une pâte assez riche pour contenir des fruits.

COMMENT PROCÉDER POUR FAIRE UN GÂTEAU AU BEURRE

1. Sortir les œufs, lait, graisse végétale, etc., du réfrigérateur une heure avant de les utiliser.

2. Allumer le four, assez longtemps à l'avance pour qu'il atteigne le degré de chaleur requis. Il est important d'avoir la température exacte pour le genre de gâteau que vous voulez faire cuire. Quand un four est trop chaud, le gâteau pointe au centre, se brise sur la surface et la croûte devient lourde ; une chaleur insuffisante donne un gâteau lourd et de petit volume.

3. Tapisser le fond du moule de papier ciré ou autre lorsque mentionné dans la recette. Pour obtenir la dimension exacte, placer le moule sur le papier et en faire le tour à l'aide d'un crayon ; couper ensuite juste en dedans de la ligne. Placer le papier dans le moule. Graisser les côtés du moule et le papier avec de la graisse végétale.

4. Assembler les ustensiles.

5. Sortir les ingrédients requis.

6. Tamiser un peu plus que la quantité demandée de farine à pâtisserie.

7. Mesurer, mélanger et tamiser les ingrédients secs selon les indications de la recette.

8. Mesurer dans un grand bol le gras (beurre ou graisse végétale) requis. Battre le gras jusqu'à ce qu'il soit léger, avec une cuillère de bois (ou un malaxeur électrique).

9. Ajouter graduellement le sucre au gras, en continuant à brasser (ce qui veut dire travailler en collant le mélange sur les bords du bol, avec une cuillère de bois, et en battant ensuite quelques secondes), jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux et le sucre dissous. Cette partie des opérations est la plus importante pour donner une texture fine à votre gâteau.

10. Battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient légers et les ajouter, petit à petit, au mélange en crème, battant bien après chaque addition.

11. Mesurer le liquide principal et lui ajouter l'essence.

12. Incorporer à peu près ⅓ du mélange sec dans le mélange en crème ; ajouter à peu près la moitié du mélange liquide. Continuer de cette façon, en ajoutant généralement les ingrédients secs en trois parties et les liquides en deux ; combiner légèrement après chaque addition, évitant toutefois de trop battre, à moins que la recette ne le demande.

13. Verser la pâte dans le moule préparé ; bien l'étendre dans les coins et sur les côtés à l'aide d'une cuillère. Pour un gâteau au beurre, cuit dans un moule carré ou un moule à pain, frapper le moule deux ou trois fois sur la table afin d'enlever les grosses bulles d'air qui, durant la cuisson, forment des trous dans le gâteau. (Ne pas le faire, cependant, s'il y a des noix ou des fruits dans la pâte, parce qu'ils tomberaient dans le fond du moule ; non plus pour un gâteau riche ou gâteau éponge qui, n'ayant pas ou peu de levure, dépendent de l'air incorporé dans le mélange pour les rendre légers.)

14. Faire cuire jusqu'à ce que les côtés du gâteau se décollent du moule et que, touché au centre avec le bout des doigts, le gâteau ne garde pas la marque faite.

15. Retirer du four et laisser reposer 10 minutes sur un gril à gâteau avant de démouler.

16. Décoller le tour du gâteau à l'aide d'un couteau. Renverser le moule

sur un gril à gâteau et secouer légèrement pour le faire tomber. Si le gâteau colle, mettre un linge humide sur le fond du moule pour quelques instants. Retirer le papier.

17. Laisser refroidir le gâteau sur le gril, en évitant les courants d'air, parce que tout changement de température pourrait faire diminuer le gâteau de volume.

18. Aussitôt que le gâteau est bien refroidi, il peut être garni et glacé, au goût. Sinon, conserver le gâteau dans une boîte de métal propre, sèche et bien recouverte.

LES GÂTEAUX AU BEURRE AVEC BLANCS D'ŒUFS BATTUS EN NEIGE ET INCORPORÉS

Souvent une recette de gâteau au beurre demande de séparer les jaunes des blancs d'œufs, de battre les blancs en neige et de les incorporer à la pâte. Pour bien faire cette opération, suivre les indications 1 à 10 sur la façon de procéder pour faire un gâteau au beurre et continuer ainsi : — Battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient légers et les ajouter au mélange du beurre et du sucre. Battre le tout jusqu'à parfait mélange.

— Ajouter tous ensemble mais graduellement les ingrédients secs tamisés, en alternant avec les ingrédients liquides. Si la recette contient des fruits ou des noix, les ajouter aussitôt que la pâte est bien mélangée, ainsi que l'essence.

En dernier lieu, incorporer les blancs d'œufs battus en neige, de la manière qui suit :

Verser les blancs d'œufs battus sur la pâte.

Avec le côté d'une cuillère de bois ou une spatule de caoutchouc, couper dans la pâte en allant droit au fond du bol. Retourner la cuillère et la ramener vers les côtés du bol et ensuite vers le haut, tout en laissant tomber un peu de la pâte sur les blancs d'œufs. Répéter ce geste, coupant dans la pâte et incorporant les blancs jusqu'à ce qu'ils soient distribués également dans la pâte du gâteau.

Faire cuire et démouler de la même manière que les gâteaux aux œufs entiers.

GÂTEAUX ÉTAGÉS BLANCS
(aux blancs d'œufs)

Si vous avez des blancs d'œufs dans votre réfrigérateur, utiliser ce tableau pour mesurer vos blancs d'œufs, les ingrédients et le moule requis pour faire un délicieux gâteau étagé :

Moules	2 moules de 8″ chacun	2 moules de 9″ chacun	3 moules de 8″ ou 2 moules de 9″
Ingrédients			
Beurre ou margarine ...	½ tasse	½ tasse	1 tasse
Sucre	1⅓ tasse	1½ tasse	2 tasses
Farine tout usage	1½ tasse	2 tasses	2 tasses
Poudre à pâte	3 c. à thé	4 c. à thé	4 c. à thé
Sel	½ c. à thé	½ c. à thé	½ c. à thé
Lait	1 tasse	1 tasse	1 tasse
Essence au goût	1 c. à thé	1 c. à thé	1½ c. à thé
Blancs d'œufs	3 (⅜ de tasse)	5 (⅝ de tasse)	6 (¾ de tasse)

Mettre en crème le beurre et le sucre, ajouter les ingrédients secs tamisés ensemble en alternant avec le lait et l'essence. Lorsque la pâte est lisse, incorporer les blancs d'œufs battus en neige. Faire cuire dans un four à 300°F. de 25 à 30 minutes.

TROIS RECETTES DE GÂTEAUX NOUVELLE MÉTHODE DANS LE MALAXEUR ÉLECTRIQUE

GÂTEAU AUX NOIX DE GRENOBLE

3 tasses de farine à pâtisserie, tamisée
3 c. à thé de poudre à pâte
1 tasse de sucre
1½ c. à thé de sel
1¾ tasse de graisse végétale ou margarine
4 œufs, non battus
¾ tasse de lait
2 c. à thé de vanille
1 tasse de noix de Grenoble, hachées fin

1. Chauffer le four à 375°F. Graisser et tapisser de papier ciré le fond d'un moule tubulaire de 9 pouces.

2. Tamiser les quatre premiers ingrédients dans le grand bol du malaxeur. Sur la farine placer la graisse végétale, sur le tout casser 2 des œufs et verser le lait mélangé avec la vanille. Mettre le bouton de contrôle à vitesse moyenne et battre pendant 2 minutes. Nettoyer le tour du bol, si nécessaire, avec une spatule de caoutchouc.

3. Lorsque le tout est bien mélangé, arrêter le moteur, ajouter les 2 œufs qui restent et battre pendant 2 autres minutes.

4. Ajouter les noix et battre 1 minute.

5. Verser la pâte dans le moule préparé. Faire cuire pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'une paille plongée dans le gâteau en ressorte propre. Refroidir pendant 10 minutes avant de démouler sur un gril à gâteau. Démouler, enlever le papier. Laisser refroidir.

GÂTEAU À LA MIE DE PAIN

4 œufs, séparés
1 tasse de sucre
1 tasse de chapelure de pain sec
1 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à soupe de zeste d'orange râpé
1 tasse de noix, hachées
1 tasse de crème à fouetter

1. Chauffer le four à 375°F. Graisser et tapisser de papier ciré le fond de 2 moules ronds de 8 pouces.

2. Mettre les blancs d'œufs dans le grand bol du malaxeur et les battre à haute vitesse. Ajouter graduellement ½ tasse de sucre, sans changer la vitesse, et battre jusqu'à l'obtention d'une neige ferme. Dans le petit bol du malaxeur, battre les jaunes d'œufs et l'autre ½ tasse de sucre, continuer à battre jusqu'à l'obtention d'une mousse légère jaune pâle.

3. Réduire à vitesse lente et incorporer aux jaunes d'œufs la chapelure et la poudre à pâte, mélanger, ainsi que le zeste d'orange et les noix hachées. Battre juste assez pour mélanger le tout. Ajouter ce mélange aux blancs d'œufs battus — et les incorporer à la main.

4. Verser dans les moules préparés. Faire cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'une paille plongée dans le gâteau en ressorte propre. Refroidir pendant 5 minutes sans démouler. Placer le moule sur un gril à gâteau. Démouler, enlever le papier et laisser refroidir.

5. Pour servir, fouetter 1½ tasse de crème, la sucrer au goût, et utiliser pour mettre entre les gâteaux et sur le dessus. Réfrigérer pendant 2 heures avant de servir.



Gâteau nouvelle méthode

GÂTEAU AU CACAO

2 tasses de farine à pâtisserie
1¾ tasse de sucre
¾ tasse de cacao
1¼ c. à thé de soda
¾ c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
¾ tasse de graisse végétale
¾ tasse de lait
1 c. à thé de vanille
½ tasse de lait
3 œufs, non battus

1. Chauffer le four à 350°F. Graisser et tapisser de papier ciré 2 moules ronds de 9 pouces.

2. Tamiser tous ensemble les 6 premiers ingrédients dans le grand bol du malaxeur. Ajouter la graisse végétale, les ¾ de tasse de lait et la vanille. Battre pendant 2½ minutes, à vitesse moyenne, nettoyant le tour du bol avec une spatule de caoutchouc, si nécessaire.

3. Ajouter la ½ tasse de lait et les œufs, et battre à la même vitesse pendant 2½ minutes supplémentaires. Verser dans les moules préparés. Faire cuire pendant 35 minutes. Refroidir pendant 10 minutes avant de démouler. Démouler, enlever le papier et laisser refroidir sur un gril à gâteau.

GÂTEAU NOUVELLE MÉTHODE FAIT À LA MAIN

Il est possible, aujourd'hui, de faire des gâteaux délicieux et très légers dans un tiers du temps habituellement consacré à ce travail. Pour réussir cette méthode nouvelle, il s'agit, tout simplement, de suivre à la lettre les 6 règles importantes énoncées plus bas.

1. S'assurer que tous les ingrédients utilisés dans la confection du gâteau sont à la température de la pièce. Il faut donc sortir du réfrigérateur, au moins 1 heure à l'avance, lait, œufs, graisse.

2. N'employer que de la farine à pâtisserie ou à gâteau, puisqu'elle est faite de farine de blé mou. On doit la tamiser une fois avant de la mesurer.

3. N'employer que de la graisse végétale de qualité ou du beurre ou moitié beurre, moitié graisse. Ne jamais se servir de graisse de viande (lard) ni d'huile à salade.

4. Mesurer chaque ingrédient avec beaucoup de soin, de préférence avec tasses et cuillères-mesure standards.

5. Préparer la pâte dans un bol assez grand pour pouvoir la battre avec facilité. Pencher légèrement le bol, en battant la pâte, et compter environ 150 tours à la minute. Observer soigneusement le nombre de minutes requis, dans les recettes, pour battre la pâte.

6. Si on ajoute du chocolat à la pâte, faire fondre celui-ci dans une petite tasse placée dans un tamis, au-dessus d'eau bouillant à gros bouillons.

GÂTEAU NOUVELLE MÉTHODE

2½ tasses de farine à pâtisserie, tamisée
1 tasse de sucre granulé fin
3 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
1 tasse de graisse végétale ou beurre mou
1 c. à thé d'essence de vanille
1⅔ tasse de lait
⅓ tasse de lait
2 œufs, non battus

1. Tamiser la farine avec le sucre, la poudre à pâte et le sel. Ajouter d'un seul coup, sans brasser, la graisse ou le beurre, l'essence de vanille et 1 tasse ⅔ de lait. battre le tout pendant 2 minutes ou 300 tours. Ajouter l'autre ⅓ de tasse de lait, les œufs. Battre pendant 2 autres minutes.

2. Verser la pâte dans deux assiettes de 8 pouces ou dans une assiette de 9 x 13 pouces. Faire cuire dans un four à 350°F. pendant 35 minutes pour un gâteau étagé et 45 minutes pour un gâteau rectangulaire. Il est préférable, pour la première fois, de manger ce gâteau sans glace, afin d'en mieux apprécier la texture.

COMMENT FAITE CUIRE LES GÂTEAUX DANS LA MARMITE À PRESSION

Parce qu'elle a un couvercle HERMÉTIQUE et un tuyau par où s'échappe la vapeur, votre marmite à pression peut cuire tous les gâteaux : gâteaux-éponge, au beurre, aux fruits et gâteaux des anges. Après la cuisson le dessous et les côtés du gâteau sont brun doré, mais le dessus est plus pâle. Ceci n'affecte en rien la texture du gâteau, qui peut être servi renversé, glacé ou saupoudré de sucre en poudre.

Cette méthode de cuisson élimine : a) les risques de la cuisson ordinaire ; b) les variations de température du four ; c) l'usage de casseroles variées ; d) les temps de cuisson car tous les gâteaux cuisent dans le même temps, sauf les gâteaux aux fruits. De plus la marmite à pression ne produit pas de chaleur dans la cuisine.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

1½ tasse de farine à pâtisserie, tamisée
⅜ c. à thé de soda
½ c. à thé de sel
7 c. à soupe de beurre ou de gras
1 tasse de sucre granulé fin
2 œufs
2 onces de chocolat non sucré
¾ tasse de lait
½ c. à thé de vanille

1. Tamiser, puis mesurer la farine. Ajouter le soda et le sel. Les tamiser 2 fois. Mettre le beurre ou le gras en crème. Ajouter le sucre graduellement, en brassant. Battre les œufs jusqu'à épaississement, les ajouter peu à la fois au mélange en crème, battant bien après chaque addition. Ajouter graduellement le chocolat fondu en brassant constamment. Ajouter la vanille au lait. Tamiser les ingrédients secs dans le mélange en crème, alternant avec le lait. Battre juste assez pour mélanger.

2. Verser la pâte dans la marmite à pression froide et beurrée. Ajuster le couvercle et mettre la marmite à FEU LENT. Dès que la vapeur sort



Gâteau au chocolat — glace soufflée

de la soupape de sécurité, commencer à compter 20 minutes de cuisson. NE JAMAIS TENIR COMPTE DE L'INDICATEUR DE PRESSION. Le temps de cuisson terminé, ouvrir la marmite. Laisser refroidir le gâteau pendant 5 minutes, évitant les courants d'air. Pour démouler, renverser la marmite sur un gril à gâteaux.

SEPT RÈGLES À OBSERVER

1. On peut suivre toute recette de son choix, mais il faut se rappeler qu'il est essentiel d'utiliser une bonne farine à pâtisserie.

2. On peut recouvrir le fond de la marmite de papier beurré, pour faire cuire un gâteau aux fruits ou, encore, lorsque le poêle ne donne pas une chaleur égale.

3. Il est essentiel de verser la pâte dans une marmite froide, et de bien enclencher le couvercle pour le rendre hermétique.

4. Le temps qui s'écoule avant que la vapeur sorte par la soupape de sécurité est habituellement de 20 minutes. Il peut varier suivant la quantité de sucre utilisée, l'humidité de l'air ou la régularité du feu. Ce qui importe, c'est de calculer le temps de cuisson À PARTIR DU MOMENT où la vapeur s'échappe.

5. Le temps de cuisson de tous les gâteaux est de 20 minutes, sauf pour les gâteaux aux fruits qui demandent 40 minutes.

6. Il faut enlever le couvercle dès que le gâteau est cuit, pour éviter que le dessus en soit humide. Il n'est pas absolument nécessaire de laisser reposer le gâteau pendant 5 minutes, tel qu'indiqué dans la recette précédente, mais cela est préférable.

7. Dans le cas de gâteaux renversés, le mélange de fruits peut se faire dans le fond même de la marmite à pression, mais il faut alors faire refroidir avant de verser la pâte dessus. Les règles de cuisson sont les mêmes que pour la cuisson ordinaire.

GÂTEAU BLANC

2¾ tasses farine à pâtisserie, tamisée
4 c. à thé de poudre à pâte
¾ c. à thé de sel
¾ tasse de beurre
1 c. à thé de vanille
½ c. à thé de macis
1 c. à thé d'essence d'amande
1½ tasse de sucre
4 blancs d'œufs
1 tasse de lait

1. Chauffer le four à 350°F. Graisser le fond et le tour de trois moules de 8 pouces avec de la graisse végétale. Enfariner.

2. Tamiser 2 ou 3 fois la farine, la poudre à pâte et le sel.

3. Mélanger le beurre avec la vanille, l'essence d'amande, le macis et mettre en crème à la main ou avec un malaxeur électrique jusqu'à l'obtention d'un mélange très mou. Incorporer 1 tasse de sucre, par petites quantités à la fois, en battant après chaque addition, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et que les grains de sucre ne se sentent plus.

4. Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Y incorporer la ½ tasse de sucre qui reste, petit à petit, et en battant fortement à chaque addition. Tout en battant, ramener les œufs battus en neige vers le centre afin que le sucre soit réparti également dans les blancs d'œufs.

5. Ajouter la farine en alternant avec le lait dans le mélange en crème, de la façon suivante : Ajouter d'abord le quart de la farine et brasser juste assez pour mélanger. Ajouter alors le tiers du lait. Répéter ainsi, et terminer avec la farine. Incorporer les

blancs d'œufs avec soin dans la pâte jusqu'à la disparition de toute trace de blanc d'œuf.

6. Verser dans les moules préparés en répartissant la pâte également. Faire cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les gâteaux soient cuits.

GÂTEAU DORÉ

- **3 tasses de farine à pâtisserie, tamisée**
- **3 c. à thé de poudre à pâte**
- **½ c. à thé de sel**
- **1 tasse de beurre ou de margarine**
- **1 c. à thé de vanille ou d'eau de rose**
- **2 tasses de sucre**
- **4 œufs**
- **¾ tasse de lait**

1. Chauffer le four à 375°F. Utiliser de la graisse végétale pour bien graisser le fond et le tour de trois moules ronds de 8 pouces ou de deux moules de 9 pouces ; enfariner.

2. Tamiser la farine, retamiser avec la poudre à pâte et le sel 2 ou 3 fois.

3. Mélanger le beurre ou la margarine avec la vanille et mettre en crème ou travailler à la main ou avec un malaxeur électrique jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la crème fouettée. Commencer alors à y ajouter le sucre, petit à petit. Continuer à battre jusqu'à ce que le mélange soit très léger et mousseux et que les grains de sucre aient à peu près disparu.

4. Lorsque tout le sucre a été mélangé, ajouter les œufs non battus, un par un, et bien battre à chaque addition. Il faut alors travailler rapidement. Ajouter à la pâte environ le quart de la farine, brasser juste pour mélanger. Ne pas battre. Puis, ajouter le tiers du lait et battre juste pour mélanger. Continuer ainsi jusqu'à complète utilisation de la farine et du lait et terminer avec la farine.

5. Diviser la pâte dans les moules préparés. Faire cuire de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à parfaite cuisson.

GÂTEAU AU CHOCOLAT À LA CRÈME SURE

- **2 carrés (2 onces) de chocolat non sucré**
- **1 tasse d'eau bouillante**
- **2 tasses de farine tout-usage, tamisée**
- **¼ c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de soda**
- **1 c. à soupe de zeste de citron râpé**
- **½ tasse de beurre**
- **1 c. à thé de vanille**
- **1¾ tasse de cassonade, bien tassée**
- **2 œufs**
- **½ tasse de crème sure, commerciale**

1. Chauffer le four à 325°F. et graisser un moule à pain de 9 x 5 x 3 pouces.

2. Placer le chocolat dans un petit bol, y ajouter l'eau bouillante et laisser tiédir.

3. Tamiser la farine, le sel et le soda. Ajouter le zeste de citron râpé.

4. Mélanger le beurre et la vanille et mettre en crème ou travailler à la main ou avec un malaxeur électrique jusqu'à mélange mou. Ajouter la cassonade et continuer à travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit très crémeuse. Ajouter les œufs, un par un, en battant bien à chaque addition. Incorporer la farine avec soin, en y mélangeant la crème sure, et en dernier lieu, le mélange du chocolat et de l'eau.

5. Verser la pâte (c'est une pâte claire) dans le moule préparé et faire



Gâteau au chocolat à la crème sure — glace guimauve

cuire de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau soit cuit.

6. Refroidir sur un gril à gâteau pendant environ 5 minutes, démouler et refroidir complètement.

GÂTEAU AU CACAO

- ½ **tasse de graisse végétale**
- 4 **c. à soupe de beurre**
- 1 **c. à thé de vanille**
- 1¼ **tasse de sucre**
- ¼ **tasse de cacao**
- 2 **œufs, bien battus**
- 2 **tasses de farine à pâtisserie**
- ½ **c. à thé de sel**
- 2 **c. à thé de poudre à pâte**
- 1 **tasse d'eau ou de lait**

1. Mettre en crème, la graisse végétale, le beurre et la vanille. Ajouter le sucre, le cacao et les œufs. Battre jusqu'à l'obtention d'une mousse légère. Tamiser la farine avec le sel et la poudre à pâte. Ajouter au premier mélange en alternant avec l'eau ou le lait.

2. Verser dans un moule de 8 x 8 x 2 bien graissé. Faire cuire de 30 à 40 minutes dans un four à 350°F. Laisser reposer pendant 10 minutes. Démouler sur un gril à gâteau.

GÂTEAU POIVRÉ AUX ÉPICES

- 2¼ **tasse de farine à pâtisserie, tamisée**
- 1 **c. à thé de poudre à pâte**
- ¾ **c. à thé de soda**
- 1 **c. à thé de sel**
- ¾ **c. à thé de clous de girofle moulus**
- ¾ **c. à thé de cannelle**
- 1 **pincée de poivre noir**
- ¾ **tasse de cassonade, bien tassée**
- ¾ **tasse de graisse végétale ou beurre**
- 1 **c. à thé de vanille**
- 1 **tasse de sucre**
- 3 **œufs**
- 1 **tasse de lait sur**

1. Chauffer le four à 350°F. Utiliser de la graisse végétale pour graisser le fond et le tour de trois moules de 8 pouces. Les enfariner.

2. Tamiser la farine plusieurs fois avec la poudre à pâte, le soda, le sel, les clous de girofle, la cannelle et le poivre.

3. Si la cassonade est agglomérée, l'écraser et la tamiser avant de la mesurer.

4. Mélanger la graisse végétale ou le beurre avec la vanille et mettre en crème ou travailler à la main ou avec un malaxeur électrique jusqu'à ce que le mélange ait la consistance de la crème fouettée. Ajouter alors la cassonade, petit à petit. Ajouter ensuite le sucre, peu à peu également. Continuer à battre jusqu'à l'obtention d'un mélange très mousseux et jusqu'à ce que les grains de sucre aient à peu près disparu.

5. Lorsque tout le sucre a été incorporé, ajouter les œufs non battus, un par un, et bien battre à chaque addition. Le reste du travail doit se faire vite. Commencer à ajouter la farine. En tamiser environ le tiers dans la pâte et mélanger. Ajouter à peu près la moitié du lait sur et mélanger. Répéter ces opérations en terminant avec la farine.

6. Verser la pâte dans les moules préparés, la divisant également. Faire cuire de 30 à 35 minutes, ou jusqu'à parfaite cuisson.

7. Retirer du four ; laisser tiédir 5 minutes avant de démouler sur un gril à gâteau et laisser refroidir.

GÂTEAU À LA CRÈME SURE

- 2¾ **tasses de farine à pâtisserie, tamisée**
- 3 **c. à thé de poudre à pâte**
- 1 **c. à thé de soda**
- ¾ **c. à thé de sel**
- ¾ **tasse de beurre**
- 1 **c. à thé de vanille**
- 1½ **tasse de sucre**
- **Zeste râpé de 1 orange**
- 4 **blancs d'œufs**
- 1 **tasse de crème sure commerciale**
- ½ **tasse de lait**

1. Chauffer le four à 350°F., et graisser trois moules ronds de 8 pouces avec de la graisse végétale. Enfariner.

2. Tamiser la farine, la poudre à pâte, le soda et le sel plusieurs fois.

3. Mélanger le beurre avec la vanille et travailler ou mettre en crème à la main ou avec un malaxeur électrique jusqu'à l'obtention d'un mélange mou et léger. Ajouter graduellement 1 tasse de sucre, et brasser jusqu'à ce que le mélange soit très, très lisse. Y battre le zeste d'orange râpé.

4. Battre les blancs d'œufs en neige ferme, et y ajouter graduellement la ½ tasse de sucre qui reste. Continuer à battre jusqu'à l'obtention d'œufs en neige lisse et satinée qui forme des pics.

5. Mélanger la crème sure et le lait.

6. Mélanger environ le quart de la farine dans le mélange en crème, ajouter un tiers de la crème sure.

Répéter les additions, en alternant, et dans les mêmes proportions. Mélanger rapidement, mais sans battre. Incorporer les œufs battus jusqu'à la disparition de toute tache blanche.

7. Verser dans les moules préparés. Faire cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à complète cuisson.

POUND CAKE ANGLAIS

- **3 tasses de farine à pâtisserie***
- **1 pincée de sel**
- **1 c. à thé de poudre à pâte**
- **1 c. à thé de macis**
- **2 tasses de beurre**
- **2 tasses de sucre**
- **9 œufs**
- **2 c. à soupe de cognac**

1. Chauffer le four à 350°F. Graisser un moule tubulaire de 10 pouces et enfariner légèrement.

2. Tamiser la farine avec le sel, la poudre à pâte et le macis. Mettre de côté.

3. Mettre en crème ou travailler le beurre pour l'amollir. Ajouter le sucre graduellement, et continuer à travailler le mélange jusqu'à ce qu'il soit très crémeux. Se servir d'un malaxeur électrique, si possible.

4. Séparer les jaunes des blancs d'œufs et battre les jaunes. Les mélanger au mélange en crème. Ajouter le mélange de la farine graduellement, en brassant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

5. Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporer légèrement dans la pâte avec le cognac. Chaque geste doit compter.

6. Verser dans le moule préparé et faire cuire pendant 35 minutes. Réduire la chaleur du four à 325°F., et laisser cuire pendant 25 minutes de plus jusqu'à ce qu'une paille insérée au centre du gâteau en ressorte propre.

7. Renverser le gâteau sur une planche recouverte d'un linge. Retirer le moule et recouvrir le dessus et les côtés du gâteau d'une autre serviette jusqu'à ce qu'il soit refroidi afin de lui conserver son humidité.

* La farine tout-usage peut être utilisée, bien que la farine à pâtisserie soit préférable.



Pound cake anglais — glace veloutée au miel

PAIN D'ÉPICES

- **1 tasse de mélasse**
- **½ tasse de beurre**
- **2⅓ tasses de farine tout-usage, tamisée**
- **1 pincée de sel**
- **¾ c. à thé de soda**
- **1 c. à thé de gingembre**
- **1 c. à thé de cannelle**
- **¼ c. à thé de clous de girofle moulus**
- **1 tasse de crème sure (commerciale)**
- **Crème fouettée**

1. Chauffer le four à 350°F. Graisser généreusement un moule carré de 9 pouces.

2. Faire chauffer la mélasse avec le beurre jusqu'au point d'ébullition. Retirer du feu, verser dans un bol et laisser tiédir.

3. Tamiser la farine avec le sel, le soda et les épices.

4. Mélanger la crème sure au mélange tiédi de la mélasse. Ajouter ensuite la farine et bien mélanger.

5. Verser dans le moule préparé, et faire cuire de 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'une paille insérée au milieu en ressorte propre.

6. Démouler, couper en carrés, et servir chaud avec de la crème fouettée dessus.



Gâteau d'épices au lait sur

GÂTEAU D'ÉPICES AU LAIT SUR

Un gâteau d'épices au lait sur requiert généralement un gras fondu. On peut employer du gras de bacon, de viande ou de poulet, évidemment fondu à feu lent. Quel que soit le gras utilisé, il ne faut jamais l'ajouter chaud à la pâte, mais le laisser tiédir auparavant. Le pain d'épices servi chaud avec du beurre de miel fait un très bon dessert. On fait le beurre de miel, en battant ensemble jusqu'à l'obtention d'une mousse légère, une égale quantité de beurre et de miel. Au goût, ajouter un peu de zeste de citron râpé.

½ tasse de mélasse
½ tasse de sucre
½ tasse de gras fondu
½ tasse de lait sur
1 œuf, bien battu
½ c. à thé de soda
1 tasse de farine tout-usage plus 1 c. à soupe
½ c. à thé de gingembre moulu
2 c. à thé de cannelle

1. Mélanger les 5 premiers ingrédients en suivant l'ordre indiqué. Tamiser la farine avec le soda, le gingembre et la cannelle. Ajouter au mélange liquide.

2. Mélanger et verser dans un moule carré de 8 pouces. Faire cuire pendant 35 minutes dans un four à 350°F.

GÂTEAU AUX DATTES

La pâte :

1 tasse de dattes
1 tasse d'eau chaude
1½ tasse de farine à pâtisserie, tamisée
1 c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
¼ tasse de beurre ou de graisse végétale
¾ tasse de sucre
1 œuf
¾ c. à thé de soda

La garniture :

5 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de crème
½ tasse de cassonade, bien tassée
¾ tasse de noix de Grenoble, hachées

1. Préparation de la pâte : Faire cuire les dattes et l'eau jusqu'à ce que le tout devienne pâteux.

2. Chauffer le four à 325°F. Graisser un moule carré de 8 pouces et en tapisser le fond d'un papier ciré.

3. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel.

4. Mettre en crème ou travailler le beurre pour l'amollir. Incorporer le sucre graduellement et brasser jusqu'à l'obtention d'un mélange aussi lisse que possible. Ajouter les œufs non battus et battre fortement. Mélanger le soda dans les dattes tièdies et ajouter à la pâte, de même que la farine. Brasser. Verser dans le moule, et faire cuire pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau soit cuit.

5. Préparation de la garniture : Pendant que le gâteau cuit, mélanger les ingrédients de la garniture dans une casserole et faire bouillir pendant 3 minutes. Etendre sur le gâteau cuit pendant qu'il est encore chaud. Glisser sous le gril, à 4 pouces de la flamme, et faire griller pendant 2 minutes. Refroidir dans la casserole, sur un gril à gâteau.

GÂTEAU VITE FAIT AUX BANANES

½ tasse de graisse végétale
2½ tasses de farine à pâtisserie, tamisée
1¼ tasse de sucre
2½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de soda

¼ c. à thé de sel
1½ tasse de bananes mûres écrasées (4 à 5 bananes)
2 œufs
1 c. à thé de vanille

1. Chauffer le four à 375°F. et graisser un moule carré de 9 pouces. La graisse végétale doit être à la température de la pièce.

2. Tamiser dans un bol la farine avec le sucre, la poudre à pâte, le soda et le sel. Ajouter la graisse végétale, ½ tasse de bananes écrasées et les œufs non battus. Battre rapidement au malaxeur électrique pendant environ deux minutes ou jusqu'à ce que la pâte semble bien mélangée. Ajouter le reste des bananes écrasées et la vanille. Battre 1 minute de plus.

3. Verser dans le moule à gâteau et faire cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à parfaite cuisson.

4. Retirer du four, laisser reposer pendant 5 minutes, démouler et refroidir sur un gril à gâteau.

GÂTEAU AUX BANANES DE MAMAN

½ tasse de beurre
1 tasse de sucre
2 œufs
1 c. à thé de vanille
2 tasses de farine tout-usage
¾ c. à thé de soda
½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de muscade
½ tasse de bananes, écrasées
¼ tasse de lait
1 c. à thé de vinaigre

1. Battre en crème légère le beurre, le sucre, les œufs et la vanille.

2. Tamiser la farine avec le soda, la poudre à pâte, le sel et la muscade. Mélanger le lait et le vinaigre. Ecraser et mesurer les bananes, les ajouter au lait.

3. Ajouter les ingrédients secs au mélange en crème en alternant avec le lait aux bananes. Verser dans deux moules ronds de 8 pouces chacun ou un moule à pain. Faire cuire dans un four à 375°F., de 25 à 30 minutes pour les gâteaux ronds et 60 minutes pour le moule à pain. Refroidir sur un gril à gâteau.

LA GÉNOISE FRANÇAISE

1 tasse d'œufs (environ 5 œufs)
1 tasse de sucre granulé fin
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de vanille
1¼ tasse de farine tout-usage

1. Battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient très légers et couleur de citron. Ajouter graduellement le sucre en continuant à battre sans arrêt. Ajouter le sel et la vanille. Au malaxeur, battre ce mélange à vitesse moyenne, pendant 5 minutes. Au batteur à main, battre de 5 à 8 minutes.

2. Tamiser la farine, en saupoudrer 2 c. à soupe à la fois sur le mélange des œufs, et l'incorporer avec beaucoup de soin. Comme une génoise ne contient pas de poudre à pâte, les œufs remplacent la levure. Il faut donc les garder très légers.

3. Verser la pâte dans deux moules ronds de 8 pouces, bien graissés et garnis d'une rondelle de papier ciré. Faire cuire dans un four à 350°F., de 25 à 30 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes avant de démouler. Démouler et refroidir sur un gril à gâteau. Ce gâteau peut être glacé ou garni selon votre goût. C'est le genre de pâte à gâteau parfaite pour les petits fours ; on la cuit alors dans un moule carré.

VÉRITABLE GÂTEAU MOKA

2 génoises de 8 pouces chacune
1 tasse de sucre
½ tasse d'eau
4 jaunes d'œufs
1 c. à thé de café instantané ou 1 c. à thé d'essence de café
1 tasse de beurre

1. Faire bouillir le sucre et l'eau, jusqu'à l'obtention d'un sirop moyen. Battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient très légers. Verser le sirop très chaud sur les jaunes d'œufs, lentement, en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une crème fouettée. Parfumer avec le café. Couvrir et réfrigérer jusqu'à ce que cette crème soit très froide.

2. Battre le beurre en crème et l'incorporer au mélange des jaunes d'œufs, bien refroidi. Battre jusqu'à ce que le tout soit lisse et crémeux.

GÂTEAU ÉPONGE À LA SUÉDOISE

3 œufs
1½ tasse de sucre granulé fin
2 tasses de farine à pâtisserie
1½ c. à thé de poudre à pâte
½ tasse d'eau froide
½ c. à thé de sel
½ à 1 c. à thé d'essence, au choix

1. Battre les œufs entiers pendant 2 minutes.

2. Ajouter le sucre, battre pendant 5 minutes.

3. Tamiser 3 fois la farine avec la poudre à pâte. Ajouter au premier mélange d'un seul coup. Battre pendant 2 minutes.

4. Ajouter l'eau froide, le sel, l'essence de votre choix. Battre pendant 1 minute.

5. Verser dans un moule non graissé. Faire cuire dans un four à 425°F. pendant 25 minutes. Refroidir de la manière suivante :

Renverser le moule sur quatre tasses, une à chaque coin, et laisser ainsi suspendu pour que le gâteau refroidisse sans perdre de son volume. Pour démouler, passer un couteau tout autour du moule et renverser le gâteau.

GÂTEAU ÉPONGE À L'AMÉRICAINE

1¼ tasse de farine à pâtisserie, tamisée
1¼ tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
6 œufs
2 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe d'eau
1 c. à thé de vanille
1¼ c. à thé de macis
½ c. à thé de crème de tartre

1. Chauffer le four à 350°F. et préparer un moule tubulaire de 10 pouces.

2. Tamiser la farine, 1 tasse de sucre et le sel.

3. Séparer les jaunes d'œufs des blancs. Mélanger le jus de citron, l'eau, la vanille et la farine avec les jaunes et battre fortement et sans arrêt à l'aide d'un batteur à main ou d'un malaxeur électrique pendant au moins cinq minutes. Ceci est très important.

4. Saupoudrer la crème de tartre sur les blancs d'œufs et battre à l'aide d'un batteur à main ou d'un malaxeur électrique (s'assurer qu'il soit propre et sec) en neige pas trop ferme. Aux blancs d'œufs, ajouter alors le ¼ de tasse de sucre qui reste, 2 c. à soupe à la fois, et battre fortement jusqu'à l'obtention d'une neige lisse et luisante.

5. Verser le mélange des jaunes d'œufs dans celui des blancs et incorporer avec soin jusqu'à parfait mélange de la pâte. Verser dans le moule tubulaire non graissé et faire cuire de 40 à 50 minutes, ou jusqu'à ce que la surface du gâteau fasse preuve d'élasticité lorsqu'on la touche du doigt.

6. Renverser le gâteau sur un gril à gâteau et refroidir pendant 1 heure. Passer un couteau tout autour du gâteau, frapper le moule et le gâteau se démoulera.

GÂTEAU À LA NOIX DE COCO

Le gâteau :

2 c. à thé de beurre
1 tasse de lait
2 tasses de farine tout-usage, tamisée
3 c. à thé de poudre à pâte
4 œufs
2 tasses de sucre
Zeste râpé de ½ citron
3 c. à thé de jus de citron



Gâteau à la noix de coco

La garniture :

- **1 boîte (3½ onces) noix de coco râpée**
- **2 tasses de lait**
- **¼ tasse de fécule de maïs**
- **½ tasse de sucre**
- **4 jaunes d'œufs**

La glace :

- **4 blancs d'œufs**
- **⅔ tasse de sucre**
- **½ c. à thé de vanille**

1. Chauffer le four à 350°F. Graisser deux moules à gâteaux de 9 pouces et enfariner légèrement.

2. Faire chauffer le beurre avec le lait jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Retirer du feu.

3. Tamiser la farine avec la pòudre à pâte.

4. Battre les œufs fortement (à l'aide d'un batteur à main ou d'un malaxeur électrique) jusqu'à ce qu'ils soient épais et légers. Ajouter le sucre graduellement et continuer à battre fortement jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais comme de la mayonnaise. Ajouter le zeste râpé et le jus de citron et brasser. Incorporer avec soin le mélange de la farine. Ajouter le lait tiédi et brasser.

5. Verser la pâte dans les moules ; faire cuire pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que le gâteau se décolle des bords du moule.

6. Retirer du four et refroidir.

7. **Pour préparer la garniture :** Mesurer ½ tasse de noix de coco et mettre de côté pour la garniture. Placer le reste de la noix de coco dans une casserole avec le lait et amener juste au point d'ébullition. Ne pas faire cuire davantage. Retirer du feu.

8. Mélanger la fécule de maïs, le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le tout soit lisse. (Mettre les blancs de côté pour la glace). Ajouter graduellement en brassant le mélange lait-noix de coco. Remettre dans la casserole et cuire à feu lent, en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que la crème soit épaisse et lisse. Laisser tiédir.

9. **Pour préparer la glace :** Battre les blancs d'œufs en neige pas trop ferme. Ajouter le sucre graduellement, et battre jusqu'à ce qu'ils montent en pointes. Y brasser la vanille.

10. Séparer les gâteaux en deux pour en obtenir quatre étages. Etendre également sur trois étages la crème refroidie. Placer les étages les uns sur les autres (l'étage sur lequel on n'a pas mis de crème sera sur le dessus). Recouvrir le dessus et les côtés avec la glace. Saupoudrer la ½ tasse de noix de coco qui reste sur le dessus et les côtés du gâteau.

GÂTEAU AU FROMAGE BLANC À L'AMÉRICAINE

La pâte :

- **1 tasse de farine tout-usage, tamisée**
- **¼ tasse de sucre**
- **1 c. à thé de zeste de citron râpé**
- **½ c. à thé de vanille**
- **1 jaune d'œuf**
- **¼ tasse de beurre**

La garniture au fromage :

- **2½ livres de fromage à la crème**
- **1¾ tasse de sucre**
- **3 c. à soupe de farine**
- **1½ c. à thé de zeste d'orange râpé**
- **1½ c. à thé de zeste de citron râpé**
- **¼ c. à thé de vanille**
- **5 œufs**
- **2 jaunes d'œufs**
- **¼ tasse de crème épaisse**

1. Mélanger dans un bol la farine, le sucre, le zeste de citron râpé et la vanille. Faire un puits au centre : ajouter le jaune d'œuf non battu et le beurre et travailler avec les mains pour former une boule. Envelopper de papier ciré et réfrigérer pendant au moins 1 heure.

2. Lorsque la pâte est bien refroidie, prendre un moule à ressort de 9 pouces. Séparer le fond et les côtés et huiler au complet. Chauffer le four à 400°F.

3. Prendre environ le ¼ de la pâte ; et abaisser ce morceau de pâte directement sur le fond du moule avec le rouleau à pâte jusqu'à ⅛ de pouce d'épaisseur. Egaliser les bords.

4. Faire cuire ce fond de croûte pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Laisser tiédir.

5. Diviser le reste de la pâte en trois parties. Abaisser chaque morceau sur une planche enfarinée en une mince bande de ⅛ de pouce d'épaisseur. Placer ces bandes tout autour du moule, pressant ensemble le bout où elles se joignent pour en tapisser complètement le tour. Egaliser le dessus de la pâte afin qu'elle arrive aux trois quarts de la hauteur du moule. (Cette quantité de pâte est juste ce qu'il faut pourvu qu'elle soit abaissée assez mince). Réfrigérer jusqu'à ce que la garniture soit prête.

6. Monter le four à 550°F.

7. Mélanger le fromage à la crème, le sucre, la farine, les zestes d'orange et de citron râpés et la vanille. Battre jusqu'à ce que le tout soit lisse, à

l'aide d'un malaxeur électrique, si vous en avez un. Y laisser tomber les œufs et les jaunes d'œufs un par un et brasser légèrement après chaque addition. Y brasser la crème épaisse en tout dernier lieu.

8. Réassembler les côtés et le fond du moule tapissés de pâte. Y verser la garniture au fromage et faire cuire pendant 10 minutes à cette température élevée. Réduire la chaleur du four à 200°F., et continuer à cuire pendant 1 heure.

9. Retirer du four et refroidir complètement sur un gril à gâteau. Retirer les côtés du moule avec précaution. Servir sans retirer le fond du moule.

GÂTEAU AU FROMAGE AVEC FRUITS

2 enveloppes de gélatine non aromatisée
1 tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
2 œufs, séparés
1 tasse de lait
1 c. à thé de zeste de citron râpé
3 tasses de fromage frais (cottage)
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à thé de vanille
2 c. à soupe de beurre fondu
1 c. à soupe de sucre
½ tasse de miettes de biscuits Graham
¼ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de muscade
1 tasse de crème fouettée

1. Mélanger dans le haut d'un bain-marie la gélatine, le sucre et le sel.

2. Battre les jaunes d'œufs avec le lait, les ajouter au mélange de la gélatine. Faire cuire pendant 10 minutes sur eau bouillante, en brassant sans arrêt. Retirer du feu, ajouter le zeste de citron râpé et laisser refroidir.

3. Pendant ce temps, passer le fromage frais à travers une passoire pour qu'il soit le plus fin possible. Ajouter au mélange de la gélatine refroidie, ainsi que le jus de citron et la vanille. Réfrigérer pendant à peu près 1 heure ou jusqu'à ce que le mélange ressemble à des blancs d'œufs non battus.

4. Pendant ce temps, mélanger le beurre, la cuillerée à soupe de sucre, les miettes de biscuits, la cannelle et la muscade. Battre les blancs d'œufs en neige. Fouetter la crème et incorporer les deux au mélange de gélatine mi-pris. Verser dans un moule à ressort de 9 pouces. Saupoudrer le dessus avec le mélange de miettes de biscuits. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Le moule à ressort peut être remplacé par un moule carré de 8 x 8 x 2 pouces, ou un moule à pain de 9 x 5 x 3 pouces. Tapisser ces moules de papier ciré en le faisant dépasser de chaque côté du moule, ce qui permet de démouler le gâteau avec facilité.

Servir tel quel ou avec des fraises sucrées, des pêches tranchées, des noix hachées, des ananas râpés ou de la compote de pommes.


Gâteau au fromage à la crème

GÂTEAU AU FROMAGE À LA CRÈME

La croûte :

1½ tasse de miettes de biscuits Graham ou autres
4 c. à soupe de beurre fondu
1 c. à thé de cannelle

La garniture :

- **1 livre de fromage à la crème**
- **1 tasse de sucre**
- **¼ tasse de farine tout-usage**
- **5 jaunes d'œufs**
- **2 c. à soupe de jus de citron**
- **Zeste râpé de 1 citron**
- **2 tasses de crème sure (commerciale)**
- **5 blancs d'œufs**

1. **Pour la croûte :** Mélanger les miettes de biscuits avec le beurre fondu et la cannelle. Verser dans un moule à gâteau de 9 x 10 pouces, dont le tour se détache (moule à ressort). Tapoter la pâte pour qu'elle recouvre le fond et le tour du moule. Mettre au réfrigérateur pendant la préparation de la garniture.

2. **Pour la garniture :** Mélanger le fromage à la crème avec le sucre. Lorsque bien en crème, ajouter la farine et les 5 jaunes d'œufs, non battus, d'un seul coup. Battre ensuite le tout jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Ajouter le jus et le zeste de citron râpé. Mélanger et incorporer la crème sure. Battre au malaxeur électrique à vitesse moyenne pendant 10 minutes — avec un batteur à main, jusqu'à mélange lisse et mousseux.

3. Battre les 5 blancs d'œufs en neige ferme et incorporer avec soin au mélange en crème. Verser dans le moule. Faire cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F. Fermer le feu et laisser une autre heure dans le four. Ouvrir ensuite la porte du four et laisser le gâteau encore une heure dans le four — 3 heures en tout. Retirer du four, faire refroidir et détacher le tour du moule pour l'enlever.

4. En saison recouvrir le dessus du gâteau au fromage avec des bleuets frais préparés comme suit :



Gâteau au fromage avec fruits

5. Chauffer 2 tasses de bleuets avec 1 tasse de jus de pommes, ½ tasse de sucre. Délayer 1½ c. à soupe de fécule de maïs dans 1 c. à soupe d'eau froide, ajouter aux bleuets cuits et brasser jusqu'à ce que le tout soit légèrement crémeux et transparent. Faire refroidir. Lorsque bien refroidi, étendre sur le gâteau bien refroidi également.

On peut faire ceci avec tous les petits fruits en saison.

GÂTEAU ROULÉ

- **4 blancs d'œufs**
- **½ tasse de sucre**
- **4 jaunes d'œufs**
- **½ tasse de sucre**
- **2 c. à soupe de jus de citron**
- **1 c. à soupe de zeste de citron râpé**
- **1 tasse de farine à pâtisserie**
- **¼ c. à thé de sel**
- **Gelée ou confiture**

1. Battre les blancs d'œufs en neige, ajouter ½ tasse de sucre et battre jusqu'à consistance de neige ferme.

2. Battre les jaunes d'œufs en mousse ; ajouter l'autre ½ tasse de sucre et continuer à battre jusqu'à léger épaississement. Ajouter le jus et le zeste de citron râpé aux jaunes. Incorporer les blancs d'œufs.

3. Tamiser la farine avec le sel, et incorporer avec soin aux œufs mélangés.

4. Etendre la pâte dans une lèchefrite de 11 x 6 pouces. Faire cuire pendant 15 minutes dans un four à 350°F. Renverser sur une serviette. Rouler et laisser refroidir. Dérouler et étendre dessus de la gelée ou de la confiture. Rouler à nouveau ; saupoudrer de sucre à fruits.

GÂTEAU ROULÉ AU CHOCOLAT

(Garniture au chocolat et à la menthe)

Le gâteau :

- **6 œufs**
- **½ tasse, plus 2 c. à soupe de sucre**
- **6 c. à soupe de cacao**
- **1 c. à thé de vanille**
- **½ c. à thé d'essence d'amande**

1. Chauffer le four à 350°F. Graisser un moule à gâteau roulé de 15 x 10 x 1 pouces. Tapisser de papier ciré et graisser le papier ciré.

2. Séparer les blancs des jaunes d'œufs et battre les jaunes avec un malaxeur électrique jusqu'à ce qu'ils soient épais et d'apparence crémeuse. Les jaunes doivent être battus fortement et longtemps ; pendant environ 10 minutes. Ajouter le sucre graduellement et continuer à battre jusqu'à mélange lisse. Y brasser le cacao, la vanille et l'essence d'amande.

3. Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporer avec soin au mélange du cacao.

4. Verser dans un moule et faire cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau se détache des côtés du moule.

La garniture au chocolat et à la menthe :

- **½ tasse de sucre**
- **¼ tasse de cacao**
- **1 pincée de sel**
- **½ c. à thé de vanille**
- **¼ c. à thé d'essence de menthe (peut être omise, au goût)**
- **1½ tasse de crème épaisse**

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol (simplement brasser, ne pas battre). Réfrigérer pendant plusieurs heures.

2. Battre le mélange jusqu'à ce qu'il soit assez ferme pour se bien tenir. Utiliser les trois-quarts du mélange comme garniture et étendre le reste sur le gâteau roulé.



Gâteau roulé au chocolat

BÛCHE DE NOËL À LA FRANÇAISE

La garniture Moka :

- **¾ tasse de beurre, non salé**
- **¾ tasse de sucre à glacer, tamisé**
- **2 jaunes d'œufs**
- **1 c. à thé de café instantané en poudre**
- **1 c. à soupe d'eau chaude**

Le gâteau roulé au chocolat :

- **2 carrés (2 onces) de chocolat non sucré**
- **⅓ tasse de farine à pâtisserie**
- **½ c. à thé de poudre à pâte**
- **¼ c. à thé de sel**
- **4 œufs**
- **¾ tasse de sucre à glacer, tamisé**
- **1 c. à thé de vanille**
- **½ c. à thé d'essence d'amande**
- **1 c. à thé de quatre-épices**
- **¼ c. à thé de cannelle**

La glace au chocolat :

- **1 carré (1 once) de chocolat non sucré**
- **1 carré (1 once) de chocolat sucré**
- **1 c. à thé de miel**
- **2 c. à soupe de beurre**

1. Préparer votre Bûche de Noël 24 heures d'avance pour lui permettre de reposer. Pour la laisser reposer, envelopper soigneusement le dessert tout prêt dans du plastique, bien refermer et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

2. **Pour préparer la garniture Moka :** Mettre en crème ou travailler le beurre doux pour l'amollir. Ajouter

graduellement le sucre à glacer tamisé et continuer à travailler jusqu'à mélange lisse. Ajouter les jaunes d'œufs et le café instantané dissous dans l'eau chaude et battre fortement jusqu'à consistance ferme mais facile à étendre.

3. Pour préparer le gâteau roulé au chocolat ; Chauffer le four à 425°F. et beurrer un moule à gâteau de 15 x 10 x 1 pouces. Couvrir le fond du moule de papier ciré et graisser généreusement le papier.

4. Faire fondre le chocolat sur eau chaude.

5. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel trois fois. Après les avoir tamisés trois fois, mettre ces ingrédients secs dans un grand bol à mélanger.

6. Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Ajouter une pincée de sel aux blancs et battre jusqu'à ce qu'ils soient en neige ferme. Saupoudrer le sucre à glacer tamisé graduellement sur les blancs et brasser avec soin jusqu'à ce que tout le sucre soit absorbé.

7. Battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient épais et de couleur pâle. Ils doivent être battus fortement à l'aide d'un batteur à main ou d'un malaxeur électrique pendant environ 10 minutes. Y mélanger la vanille et l'essence d'amande.

8. Mélanger les quatre-épices, la cannelle et le chocolat fondu.

9. Verser les blancs d'œufs et le mélange des jaunes d'œufs sur la farine et incorporer avec soin jusqu'à ce que la pâte soit bien mélangée. En dernier lieu, ajouter le mélange tiède du chocolat et des épices et brasser légèrement.

10. Verser dans le moule et faire cuire pendant 15 minutes.

11. Renverser le moule sur une serviette de toile légèrement saupoudrée de sucre à glacer et laisser tiédir le gâteau. Retirer le moule et enlever le papier ciré.

12. Enlever les côtés croustillants du gâteau. Recouvrir le gâteau de la garniture moka. Rouler le gâteau. Envelopper de papier ciré et réfrigérer pour le bien refroidir.

13. **Pour préparer la glace au chocolat :** Faire fondre les deux sortes de chocolat sur eau chaude. Y brasser le miel et le beurre jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Laisser tiédir et verser une mince couche de cette glace sur le gâteau roulé.

14. Pour terminer ce dessert à la Française : faire tomber, avec un couteau à légume, de minces languettes ou frisettes de chocolat sucré ou non sucré sur la glace. Disposer çà et là des dragées d'argent.

BÛCHE DE NOËL À L'ANCIENNE

Le gâteau :

6 jaunes d'œufs
6 blancs d'œufs
½ tasse, plus 2 c. à soupe de sucre
6 c. à soupe de cacao
1 c. à thé de vanille
½ c. à thé d'essence d'amande

La garniture Charlotte Russe :

1 c. à soupe de gélatine, non aromatisée
½ tasse d'eau froide
1 tasse de crème à 35%
2 c. à soupe de sucre
2 c. à thé de rhum

La crème chocolatée :

½ tasse de sucre
¼ tasse de cacao
1 pincée de sel
1 c. à thé de vanille
1½ tasse de crème à 35%

1. Chauffer le four à 350°F. Graisser une plaque de 15 x 10 x 1 pouces, recouvrir de papier ciré et graisser le papier.

2. Placer les jaunes d'œufs dans un bol et les blancs d'œufs dans un autre bol. Battre les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient très légers et couleur de citron pâle. Leur ajouter le sucre graduellement. Battre jusqu'à crème très légère. Ceci peut se faire au malaxeur électrique. Incorporer à la main le cacao, la vanille et l'essence d'amande.

3. Battre les blancs d'œufs en neige. Incorporer avec soin au mélange des jaunes d'œufs.

4. Verser dans le moule préparé. Faire cuire pendant 25 minutes.
N.B.: Aucune farine n'est requise.

5. Pendant que le gâteau cuit, placer sur la table une grande feuille de papier d'aluminium extra fort ou un linge propre. Saupoudrer légèrement de chocolat en poudre instantané.

6. Aussitôt le gâteau cuit, le renverser sur ce papier ou linge, enlever la plaque de cuisson et retirer le papier ciré avec soin. Rouler le gâteau, en le poussant avec le papier ou le linge. Placer sur un gril à gâteau pour le refroidir.



Bûche de Noël

7. **Pour préparer la garniture Charlotte Russe :** Saupoudrer la gélatine sur l'eau froide. Laisser reposer pendant 5 minutes. Placer sur eau chaude pour faire fondre.

8. Mettre dans un bol la crème, le sucre et le rhum. Fouetter jusqu'à ce que la crème soit ferme, y ajouter graduellement la gélatine fondue, tout en brassant. Réfrigérer jusqu'à mi-prise (semi-solide). Battre jusqu'à consistance crémeuse. Etendre sur le gâteau déroulé, et rouler avec soin. Pour servir, garnir de crème fouettée et de languettes de chocolat.

Pour remplacer la Charlotte Russe :

9. **Préparer la Crème chocolatée :** Placer dans un bol le sucre, le cacao, le sel, la vanille et la crème. Mélanger avec une cuillère et réfrigérer de 4 à 5 heures.

10. Battre comme une crème fouettée. Remplir le gâteau avec une partie du mélange et verser le reste dessus.

ST-HONORÉ

Le gâteau :

- **1 tasse de farine tout-usage, tamisée**
- **¼ tasse de sucre**
- **¼ tasse de beurre**
- **1 jaune d'œuf**
- **¼ c. à thé d'essence d'amande**

La pâte à choux

- **½ tasse d'eau**
- **¼ tasse de beurre**
- **½ tasse de farine tout-usage, tamisée**
- **1 pincée de sel**
- **2 œufs**

La crème ou garniture :

- **1½ c. à soupe de fécule de maïs**
- **¼ c. à thé de sel**
- **5 c. à soupe de sucre**
- **1½ tasse de lait**
- **2 œufs**
- **¼ c. à thé d'essence d'amande**

1. Utiliser comme modèle un moule à gâteau rond de 9 pouces et tracer un cercle sur une plaque à biscuits.

2. Tamiser la farine avec le sucre. Y couper le beurre avec un couteau à pâtisserie ou à l'aide de deux couteaux jusqu'à consistance granulée.

3. Battre le jaune d'œuf avec l'essence d'amande. Verser dans la farine et travailler avec les mains jusqu'à ce que la pâte se tienne bien.

4. Tapoter la pâte dans le cercle sur la plaque à biscuits. Mettre de côté.

5. **Pour préparer la pâte à choux :** Chauffer le four à 375°F. et graisser une seconde plaque à biscuits.

6. Mettre l'eau et le beurre dans une casserole et porter à ébullition. Y verser la farine et le sel tout d'un coup et faire cuire, en brassant fortement, jusqu'à ce que la pâte se détache des bords de la casserole.

7. Retirer du feu. Y battre les œufs, un par un, en battant fortement après chaque addition.

8. Laisser tomber sur la plaque à biscuits une vingtaine de petites boules, de la grosseur d'une noix de Grenoble. Etendre également la pâte qui reste sur le cercle de gâteau non cuit. Faire cuire les deux, la base de gâteau et les petites boules de pâte à choux, de 25 à 30 minutes dans le même four.

9. Pendant la cuisson préparer la garniture : Mélanger la fécule de maïs, le sel et le sucre dans une casserole. Y ajouter le lait lentement en brassant et faire cuire à feu lent, brassant sans arrêt jusqu'à ce que le mélange bouillonne.

10. Séparer les jaunes d'œufs des blancs et battre les jaunes légèrement. Ajouter graduellement le mélange du lait chaud aux jaunes battus, en brassant sans arrêt.

11. Remettre dans la casserole et faire cuire à feu très lent, en brassant, jusqu'à épaississement. Parfumer à l'essence d'amande. Réfrigérer.

12. Peu de temps avant d'assembler le St-Honoré, battre les blancs d'œufs en neige ferme et incorporer avec soin dans la garniture refroidie.

13. **Pour assembler :** Faire une incision dans le haut des petits choux à la crème et y insérer la garniture à l'aide d'une cuillère. La garniture qui reste sera utilisée plus tard.

14. Faire cuire dans une casserole ¼ de tasse de cassonade avec ¼ de tasse de sirop de maïs, jusqu'à ce que le sucre soit fondu et que le mélange bouillonne. Badigeonner chaque chou à la crème avec ce mélange chaud. Utiliser cette même glace pour badigeonner le tour du gâteau cuit.

15. Disposer 15 petits choux à la crème tout autour sur le bord du gâteau. Badigeonner le dessous des cinq petits choux à la crème qui restent avec la glace et les disposer en cercle au milieu du gâteau.

16. Verser le reste de la garniture par cuillerées autour des choux à la crème et au centre du gâteau.

17. Fouetter 1 tasse de crème épaisse. Y mélanger avec soin 2 c. à soupe de sucre à glacer et ¼ de c. à thé d'essence d'amande.

18. Laisser tomber par cuillerées, mais sans couvrir les petits choux. Pour garnir, saupoudrer de pistaches finement hachées.

LE GÂTEAU AUX FRUITS

2 tasses de raisins de Corinthe
2 tasses de raisins secs, épépinés
1 tasse de fruits confits, mélangés (mixed peels)
¼ tasse de rhum ou de jus d'orange
2 tasses (1 lb.) de beurre
2 tasses de sucre granulé fin
6 œufs, bien battus
2 tasses de mélasse
7 tasses de farine tout-usage
1 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de muscade
1 c. à soupe de cannelle
1 c. à soupe de clous de girofle moulus

1. Mettre dans un bol les raisins de Corinthe, les raisins épépinés, les fruits confits et le rhum ou le jus d'orange. Couvrir et faire tremper pendant 12 heures tout en les brassant 2 ou 3 fois pendant cette période.

2. Mettre en crème le beurre et le sucre. Ajouter les œufs battus, par petite quantité à la fois, brassant bien à chaque addition. Ajouter la mélasse et bien la mélanger au tout.



Gâteau aux fruits

3. Tamiser la farine avec la poudre à pâte, la muscade, la cannelle et les clous de girofle moulus.

4. Ajouter la moitié du mélange de la farine au mélange des œufs, bien brasser, et ajouter les fruits en alternant avec le reste de la farine. Lorsque le tout est bien mélangé, verser dans des moules graissés, avec un gras non salé, et tapissés de papier brun, également graissé. Ne remplir les moules qu'aux trois quarts. Faire cuire dans un four à 250°F. pendant 3 heures ou jusqu'à ce qu'une paille enfoncée dans le gâteau en ressorte propre.

5. Refroidir les gâteaux dans leurs moules, placés sur un gril à gâteau. Démouler. Envelopper d'un papier ciré double et d'un papier d'aluminium. Garder dans un endroit frais.

Rendement : 6 lbs de gâteau.

OBSERVATIONS SUR LES GÂTEAUX AUX FRUITS

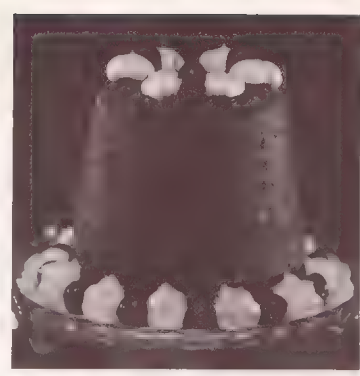
— Le gâteau se conserve mieux et plus longtemps lorsque fait au beurre, en plus d'avoir un goût beaucoup plus fin.

— Il ne faut pas remplacer le papier brun du moule par du papier ciré, pour les gâteaux aux fruits.

— Lorsque la pâte est versée dans le moule, frapper celui-ci délicatement sur la table, afin de bien répartir la pâte et enlever les trous d'air.

— Il ne faut jamais démouler les gâteaux aux fruits au sortir du four, mais toujours les refroidir placés sur un gril à gâteau.

— Pour conserver un gâteau plusieurs mois, le badigeonner sur tous les côtés de vin, de cognac ou de rhum. L'envelopper d'un coton et de plusieurs rangs de papier journal. Ficeler et garder dans un endroit frais.



Gâteau au rhum

LE GÂTEAU AU RHUM

- **1 tasse de beurre ou de margarine**
- **2 tasses de sucre à fruits**
- **Le zeste râpé de 2 oranges et de 1 citron**
- **2 œufs**
- **2½ tasses de farine tout-usage, tamisée**
- **2 c. à thé de poudre à pâte**
- **½ c. à thé de soda**
- **½ c. à thé de sel**
- **1 tasse de babeurre ou lait sur**
- **1 tasse de noix de Grenoble, finement hachées**
- **Le jus de 2 oranges**
- **Le jus de 1 citron**
- **4 c. à soupe de rhum**

1. Mettre le beurre en crème bien mousseuse. Ajouter graduellement 1 tasse de sucre et continuer à battre jusqu'à ce que le tout soit en crème très légère. Ajouter le zeste râpé des oranges et du citron et les 2 œufs, un par un, battant bien à chaque addition.

2. Tamiser la farine avec la poudre à pâte, le soda et le sel. Ajouter au mélange en crème, en alternant avec le babeurre ou le lait sur, battant bien à chaque addition. Incorporer les noix hachées. Verser la pâte dans un moule tubulaire graissé, de 9 à 10 pouces. Faire cuire pendant à peu près 1 heure, dans un four à 350°F., ou jusqu'à ce qu'une paille plantée au milieu en ressorte propre.



Gâteau des anges — glace au beurre

3. Mettre dans une casserole le jus d'orange, le jus de citron, le rhum et la tasse de sucre qui reste. Porter juste à ébullition. Retirer le gâteau du four lorsqu'il est cuit, et verser ce sirop lentement sur le gâteau. Laisser refroidir, placé sur un gril à gâteau avant de le démouler. Servir garni de crème fouettée, sucrée et aromatisée au rhum ou préparer une frangipane française au rhum et verser tiède sur le gâteau démoulé.

FRANGIPANE AU RHUM

3 œufs entiers
5 c. à soupe de sucre
6 c. à soupe de farine tout-usage, tamisée
2 tasses de lait
1 à 1½ tasse de crème à fouetter
2 à 4 c. à soupe de rhum

1. Battre les œufs avec le sucre et la farine tamisée. Ajouter le lait graduellement et cuire à feu lent, en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que la sauce soit lisse et crémeuse.

2. Refroidir tout en brassant plusieurs fois. Fouetter la crème et l'incorporer à la frangipane refroidie, ainsi que le rhum.

TARTE VIENNOISE AU RHUM

Garnir l'envers du moule ayant servi à cuire le gâteau, avec une pâte à tarte de votre choix. Faire cuire dans un four à 500°F. Démouler et y placer la moitié du gâteau. Garnir avec la moitié de la frangipane et mettre dessus l'autre moitié du gâteau. Sur le tout verser le reste de la frangipane. Réfrigérer pendant 1 heure avant de servir.

GÂTEAU BRETON

1 tasse de farine de sarrasin
1 tasse de farine tout-usage
1½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de cannelle ou muscade
½ tasse de beurre
1 tasse de sucre
2 œufs entiers
⅔ tasse de lait
1 c. à soupe de zeste d'orange râpé

1. Tamiser la farine de sarrasin avec la farine tout-usage, la poudre à pâte, le sel et la cannelle ou la muscade.

2. Mettre le beurre en crème. Y ajouter le sucre graduellement, tout en brassant. Ajouter les œufs et le zeste d'orange et bien mélanger.

3. Ajouter les ingrédients secs au mélange en crème en alternant avec le lait.

4. Pour varier, ajouter ¼ de tasse de cédrat confit ou d'amandes grillées, hachées fin. Verser dans un moule graissé de 8 x 8 x 2 pouces. Faire cuire pendant 45 minutes dans un four à 350°F. ou jusqu'à parfaite cuisson.

GÂTEAU DES ANGES

1 tasse de blancs d'œufs (8 à 10)
1 pincée de sel
1 tasse de farine à pâtisserie
1½ tasse de sucre granulé fin
1 c. à thé de crème de tartre
1 c. à thé d'essence d'amande
1 c. à thé de vanille

1. Ajouter le sel aux blancs d'œufs et battre en mousse. Ajouter la crè-

me de tartre et continuer à battre jusqu'à ce que les œufs soient fermes. Incorporer le sucre, 2 c. à soupe à la fois. Incorporer la farine, en la tamisant au-dessus des blancs, également 2 c. à soupe à la fois. Incorporer les essences en brassant très légèrement.

2. Verser dans un moule tubulaire de 10″ de 4 à 5 pouces de haut, non graissé. Mettre dans un four froid et allumer le feu avec le contrôle à 300°F. Faire cuire pendant à peu près 50 minutes.

3. Lorsque cuit, retirer du four, retourner le moule sur un entonnoir. Laisser refroidir, ainsi suspendu, de 1 à 2 heures. Démouler.

GÂTEAU AUX BLEUETS

Le gâteau :

¾ tasse de sucre
¼ tasse de graisse végétale
1 œuf
½ tasse de lait
2 tasses de farine tout-usage
2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de muscade ou de gingembre
2 tasses de bleuets

La garniture :

½ tasse de sucre
⅓ tasse de farine tout-usage
½ c. à thé de cannelle
¼ tasse de beurre mou

1. Bien mélanger le sucre, la graisse végétale et l'œuf. Ajouter le lait, brasser et ajouter la farine tamisée avec le sel, la poudre à pâte, la muscade ou le gingembre. Brasser juste assez pour bien mélanger et étendre cette pâte dans un moule graissé de 8 x 8 pouces. Verser sur la pâte les bleuets bien égouttés.

2. Mélanger dans un bol les ingrédients de la garniture, sucre, farine, cannelle et beurre. Saupoudrer sur les bleuets.

3. Faire cuire de 25 à 35 minutes dans un four à 375°F. Servir chaud ou tiède avec de la crème épaisse.

GÂTEAU À LA CITROUILLE

3 tasses de farine tout-usage
2 c. à thé de soda
¼ c. à thé de sel
2 c. à thé de cannelle
1½ c. à thé de clous de girofle moulus
½ tasse de graisse végétale ou margarine
¾ tasse de cassonade
2 œufs
2 tasses de citrouille en purée*

1. Tamiser dans un bol la farine avec le soda, le sel, la cannelle et les clous de girofle moulus.

2. Mettre en crème la graisse végétale ou la margarine. Ajouter la cassonade tout en brassant, et battre le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange léger et mousseux. Battre les œufs et les incorporer au mélange du sucre.

3. Ajouter la farine tamisée au mélange de la graisse et du sucre en alternant avec la purée de citrouille, battant bien à chaque addition.

4. Verser la pâte dans un moule à pain et faire cuire dans un four à 325°F. de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'une broche enfoncée dans le gâteau ressorte propre. Lorsque cuit, démouler sur un gril à gâteau pour faire refroidir.

* Utiliser de la purée de citrouille fraîche ou en conserve.

PAIN D'ÉPICES AU MIEL

1 tasse de sucre
¾ tasse de miel clair
2½ c. à thé de soda
¼ c. à thé de sel
1 c. à thé de thé noir ou vert
1¼ tasse d'eau bouillante
3 c. à soupe de rhum
1 c. à thé de grains d'anis
2 c. à thé de cannelle
4 tasses de farine tout-usage

1. Placer dans un bol le sucre, le miel, le soda et le sel.

2. Préparer une infusion avec le thé et l'eau bouillante. Laisser tremper pendant 5 minutes, verser sur le mélange du sucre et du miel. Brasser jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Ajouter le rhum, l'anis et la cannelle.

3. Tamiser la farine. Ajouter graduellement la farine au mélange liquide, en battant fortement et sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

4. Verser dans un moule beurré (le moule doit pouvoir contenir au moins 6 tasses de liquide). Faire cuire pendant 10 minutes dans un four à 450°F. Réduire la chaleur à 350°F. et continuer à cuire pendant une heure. Démouler et laisser refroidir sur un gril à gâteau. Lorsque bien froid, l'envelopper de papier ciré et conserver dans une boîte de métal bien fermée. Ce pain d'épices se conserve de 2 à 3 mois. Délicieux, servi avec du beurre non salé et du miel.



Pain au gingembre

PAIN AU GINGEMBRE

- **⅓ tasse de graisse végétale**
- **½ tasse de sucre**
- **1 œuf**
- **⅔ tasse de mélasse**
- **2 tasses de farine tout-usage, tamisée**
- **2 c. à thé de poudre à pâte**
- **2 c. à thé de gingembre**
- **1 c. à thé de cannelle**
- **½ c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de soda**
- **¼ c. à thé de clous de girofle moulus**
- **¾ tasse de lait sur ou babeurre**
- **¾ tasse de noix de Grenoble, hachées (au goût)**

1. Mettre la graisse végétale en crème. Ajouter le sucre graduellement, et continuer à battre jusqu'à ce que le mélange soit léger et crémeux. Ajouter l'œuf et la mélasse ; bien battre.

2. Tamiser trois fois la farine avec la poudre à pâte, le gingembre, la cannelle, le sel, le soda et les clous de girofle moulus. Ajouter le mélange de la farine au mélange en crème en alternant avec le lait sur ou le babeurre, peu à la fois. Battre à chaque addition jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Ajouter les noix.

3. Tapisser d'un papier un moule de 9 x 9 x 1¾ pouces et faire cuire de 40 à 50 minutes dans un four à 350°F.

Servir tel quel ou recouvert d'une sauce à la mélasse et de crème fouettée.

MÉLANGE PRÉPARÉ POUR GÂTEAU D'ÉPICES

- **8 tasses de farine tout-usage**
- **2¼ tasses de sucre**
- **2½ c. à thé de soda**
- **2 c. à soupe de poudre à pâte**
- **3 c. à soupe de gingembre moulu**
- **3 c. à soupe de cannelle moulue**
- **1 c. à thé de clous de girofle moulus**
- **1 c. à soupe de sel**
- **2¼ tasses de saindoux ou graisse végétale**

1. Tamiser 2 fois dans un grand bol la farine avec le sucre, le soda, la poudre à pâte, le gingembre, la cannelle, les clous de girofle et le sel.

2. Couper le saindoux ou la graisse végétale dans la farine avec 2 couteaux, jusqu'à ce que le gras soit en tout petits morceaux. Placer dans une boîte de métal ou un pot de terre cuite, bien fermé. Garder au réfrigérateur ou dans un endroit frais.

Ce mélange se conserve pendant 3 mois — il est suffisant pour faire 6 gâteaux de 8 x 8 x 2 pouces chacun.

Gâteau d'épices à l'anis

1. Mesurer 2 tasses du mélange préparé, placer dans un bol.

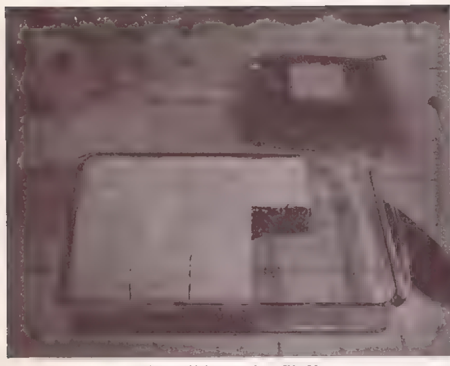
2. Mélanger 1 œuf battu, ¼ c. à thé d'anis, ½ tasse de mélasse et ½ tasse d'eau bouillante. Ajouter la moitié de ce mélange, au mélange de la farine. Brasser et ajouter le reste. Bien mélanger.

3. Verser dans un moule graissé. Faire cuire pendant 35 minutes dans un four à 350°F.

Gâteau d'épices du déjeuner à l'anglaise

1. Préparer de la même façon, mais ajouter 1 tasse de « mincemeat », à la farine avant d'ajouter le mélange liquide.

2. Faire cuire pendant 50 minutes dans un four à 350°F.



Gâteau d'épices au sirop d'érable

Gâteau d'épices au sirop d'érable

1. Mettre dans un bol 2 tasses du mélange préparé. Faire chauffer ⅔ de tasse de sirop d'érable, mélanger avec ⅓ de tasse de crème sure, verser sur le mélange de la farine, mélanger et ajouter 1 œuf bien battu.

2. Faire cuire pendant 40 minutes dans un four à 350°F.

LA TOURLOUCHE AU SIROP D'ÉRABLE

- **1 tasse de sirop d'érable**
- **1 c. à soupe de beurre**
- **3 c. à soupe de sucre d'érable ou sucre blanc**
- **1 œuf**
- **2 c. à thé de poudre à pâte**
- **¼ c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de muscade**
- **½ tasse de lait**
- **1 c. à thé de vanille**
- **1 tasse de farine de blé entier**
- **¼ tasse de noix hachées**

1. Faire bouillir le sirop d'érable pendant 3 minutes. Retirer du feu et verser dans un moule à gâteau de 8 x 8 x 2 pouces beurré.

2. Battre le beurre avec le sucre d'érable ou sucre blanc et l'œuf, jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.

3. Tamiser la farine de blé entier, la poudre à pâte, le sel et la muscade.

4. Ajouter au mélange de l'œuf, en alternant avec le lait et la vanille. Verser sur le sirop. Couvrir et faire cuire pendant 25 minutes dans un four à 400°F. Il est important que ce gâteau soit bien couvert pendant la cuisson. Démouler et saupoudrer de noix hachées. Servir avec crème fouettée ou tel quel. Ce gâteau se mange tiède.

PAIN DE SAVOIE

- **1 tasse de sucre**
- **¼ tasse d'eau**
- **3 blancs d'œufs**
- **¼ c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de vanille ou 1 c. à thé d'essence de citron**
- **3 jaunes d'œufs**
- **1 tasse de farine à pâtisserie**
- **1 c. à thé de poudre à pâte**

1. Faire cuire jusqu'à sirop moyen, le sucre et l'eau. Battre les blancs d'œufs en mousse avec le sel. Lorsque le sirop est prêt, verser très lentement sur les blancs d'œufs, en battant sans arrêt. (Se servir du malaxeur électrique, d'un batteur à main ou de deux fourchettes avec lesquelles on bat très fortement).

2. Quand tout le sirop est incorporé aux blancs d'œufs, ils ont l'apparence d'une guimauve un peu coulante. Leur ajouter, lentement, en continuant à brasser, la vanille ou l'essence de citron. Battre les jaunes d'œufs en mousse légère et les incorporer, avec soin, dans la crème de blancs d'œufs.

3. Tamiser 3 fois la farine avec la poudre à pâte, et l'ajouter aux blancs d'œufs, 1 c. à soupe à la fois. Pour bien réussir cette opération, saupoudrer la farine sur les blancs d'œufs et mélanger en faisant le tour du bol avec la cuillère, remontant les œufs pour couvrir la farine (2 ou 3 tours sont suffisants pour incorporer la cuillerée à soupe de farine tamisée).

4. Verser cette pâte dans un moule tubulaire, non graissé. Faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 350°F. Réduire la chaleur à 325°F. et laisser cuire 30 autres minutes ou

jusqu'à parfaite cuisson. Vérifier avec une broche à gâteau. Avant de démouler le gâteau, renverser le moule sur 3 tasses de manière à ce qu'il y ait un espace d'au moins 3 pouces entre la table et le moule. Laisser refroidir ainsi suspendu, avant de démouler.

GÂTEAU AU LAIT CHAUD

- **2 œufs**
- **1 tasse de sucre**
- **1 tasse de farine à pâtisserie**
- **⅛ c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de poudre à pâte**
- **1 c. à soupe de beurre**
- **½ tasse de lait bouillant**

1. Battre les œufs en mousse. Ajouter le sucre et battre pendant 5 minutes. Incorporer d'un seul coup la farine, le sel et la poudre à pâte ; bien mélanger.

2. Faire fondre le beurre dans le lait bouillant et verser d'un seul coup sur le mélange. Les ingrédients secs et le lait doivent être mélangés très vite.

3. Faire cuire dans un four à 350°F., pendant 30 minutes.

GÂTEAU À LA MUSCADE

- **¼ tasse de graisse végétale**
- **¼ tasse de beurre**
- **1½ tasse de sucre**
- **3 œufs battus**
- **2 tasses de farine à pâtisserie**
- **¼ c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de poudre à pâte**
- **1 c. à thé de soda**
- **2 c. à thé de muscade**
- **1 tasse de babeurre**
- **½ c. à thé de vanille**

1. Mettre en crème le beurre et la graisse végétale. Ajouter le sucre graduellement. Ajouter les œufs bien battus et battre.

2. Tamiser 3 fois la farine avec le sel, la poudre à pâte, le soda et la muscade. Ajouter au premier mélange en alternant avec le babeurre. Parfumer avec la vanille.

3. Faire cuire dans un four à 350°F., de 25 à 30 minutes. Recouvrir de noix de coco caramélisée.

NOIX DE COCO CARAMÉLISÉE

- **6 c. à soupe de beurre**
- **⅔ tasse de cassonade**
- **¼ tasse de crème**
- **1 tasse de noix de coco**
- **½ c. à thé de vanille**

1. Faire chauffer tous les ingrédients juste assez pour les bien mélanger.

2. Etendre sur le gâteau de votre choix. Mettre à feu vif jusqu'à ce que le tout soit légèrement caramélisé. Avoir soin de bien surveiller la cuisson de ce caramel car il brûle facilement.

GÂTEAU POUND CAKE ÉCONOMIQUE

- **1 tasse de graisse végétale ou de beurre**
- **1 tasse de sucre à fruits**
- **5 jaunes d'œufs, battus**
- **½ tasse de cerises confites**
- **2 tasses de farine**
- **½ c. à thé de sel**
- **5 blancs d'œufs**

1. Mettre en crème légère la graisse végétale ou le beurre, le sucre et les jaunes d'œufs battus en mousse. Incorporer les cerises.

2. Tamiser la farine et le sel et ajouter au premier mélange en alternant avec les blancs d'œufs battus en neige.

3. Faire cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F.

GÂTEAU ENCHANTÉ

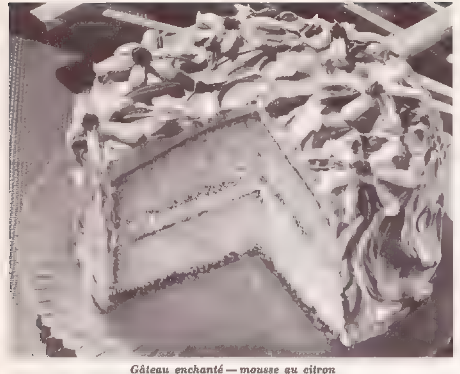
- **1 tasse de farine à pâtisserie**
- **1 c. à thé de poudre à pâte**
- **¼ c. à thé de sel**
- **2 jaunes d'œufs, battus**
- **½ tasse d'eau froide**
- **1 c. à thé de zeste de citron râpé**
- **¾ tasse de sucre**
- **2 blancs d'œufs, battus**
- **1 c. à thé de jus de citron**
- **2 c. à soupe de sucre**

1. Tamiser 3 fois la farine avec la poudre à pâte et le sel.

2. Battre les jaunes d'œufs en mousse ; ajouter l'eau froide et le zeste de citron, et battre encore avec le batteur à main jusqu'à l'obtention d'une belle mousse. Ajouter graduellement le sucre en battant fortement à chaque addition. Ajouter la farine, 2 c. à soupe à la fois.

3. Battre les blancs d'œufs en neige. Y ajouter le jus de citron et les 2 c. à soupe de sucre. Incorporer au premier mélange.

4. Verser dans 2 assiettes à gâteau de 8 pouces chacune, bien graissées, et faire cuire dans un four à 350°F., pendant 25 minutes. Garnir de mousse au citron et servir avec la sauce légère.



Gâteau enchanté — mousse au citron

1. Faire fondre le beurre dans un plat. Ajouter la cassonade et l'eau. Brasser à feu moyen jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Mettre dans ce sirop des fruits de votre choix et les noix.

2. Verser sur le tout une pâte à gâteau faite de la façon suivante : Mettre en crème le beurre et le sucre à fruits, ajouter les œufs, un par un, en battant fortement à chaque addition.

3. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel. Ajouter aux œufs, en alternant avec le lait. Parfumer avec la vanille.

4. Autant que possible faire ce gâteau dans un plat de 14 x 9 x 2 pouces. Faire cuire dans un four à 375°F., pendant 45 minutes. Aussitôt cuit, renverser sur un autre plat.

MOUSSE AU CITRON

1 tasse de sucre
5 c. à soupe de farine à pâtisserie
1 œuf battu
⅓ tasse de jus de citron (frais ou en boîte)
⅔ tasse d'eau
2 c. à thé de beurre
1 c. à thé de zeste de citron râpé
¼ tasse de crème fouettée
¾ tasse de crème fouettée

1. Mélanger le sucre et la farine. Ajouter l'œuf battu, le jus de citron, l'eau et le beurre. Bien mélanger et faire cuire, au bain-marie, pendant 10 minutes, en brassant constamment. Refroidir.

2. Incorporer le zeste de citron râpé et le ¼ de tasse de crème fouettée. Mettre la moitié de cette garniture entre les deux gâteaux.

3. Incorporer les ¾ de tasse de crème fouettée à l'autre moitié et utiliser comme sauce.

GÂTEAU RENVERSÉ DE LUXE

½ tasse de beurre
2 tasses de cassonade foncée
1 c. à soupe d'eau
Fruits au choix
¼ tasse de noix pacanes
½ tasse de beurre
1 tasse de sucre à fruits
3 œufs entiers
2½ tasses de farine à pâtisserie
4 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
¾ tasse de lait
2 c. à thé de vanille

GÂTEAU AU SIROP D'ÉRABLE

½ tasse de beurre
⅓ tasse de sucre à fruits
2 œufs, battus
1 tasse de sirop d'érable
2½ tasses de farine à pâtisserie
¾ c. à thé de soda
2 c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de gingembre
½ tasse d'eau chaude

1. Mettre en crème le beurre, le sucre et les œufs battus. Ajouter le sirop d'érable et continuer à battre.

2. Tamiser la farine avec le soda, la poudre à pâte et le gingembre. Ajouter au premier mélange en alternant avec l'eau chaude.

3. Faire cuire à 375°F., pendant 35 minutes.

GÂTEAU AUX NOIX DE GRENOBLE

- ⅔ tasse de beurre ou de graisse végétale
- ⅔ tasse de sucre
- 3 œufs
- ½ c. à thé de vanille
- 1 tasse de farine à pâtisserie
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- ¼ tasse de noix de Grenoble, hachées fin
- 1 tasse de sucre en poudre
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 c. à thé de jus de citron

1. D'origine suédoise, ce gâteau a une saveur très fine et se conserve frais de 8 à 10 jours. Avant de le faire, avoir tous les ingrédients à la température de la pièce.

2. Mettre le beurre ou la graisse végétale en crème légère. Ajouter le sucre, 1 c. à soupe à la fois, en brassant. Ajouter les œufs, un par un, en brassant fortement. Lorsque le tout est bien léger, ajouter la vanille.

3. Tamiser la farine avec la poudre à pâte. Ajouter par cuillerée au premier mélange, en brassant bien à chaque addition. Incorporer les noix hachées. (Ce gâteau ne requiert aucun liquide.)

4. Verser dans un moule à pain et faire cuire pendant 45 minutes dans un four à 350°F.

5. Lorsque le gâteau est refroidi, le recouvrir du mélange fait avec le sucre en poudre, l'eau et le jus de citron. Bien mélanger.



GÂTEAU À LA SOUPE AUX TOMATES

- 2 tasses de farine à pâtisserie
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de soda
- ½ c. à thé de clous de girofle moulus
- 1 c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé de muscade
- ½ tasse de graisse végétale
- 1 tasse de sucre à fruits
- 1 tasse de soupe aux tomates, condensée
- ½ tasse de noix
- 1 tasse de raisins secs

1. Tamiser trois fois la farine avec la poudre à pâte, le soda, les clous de girofle, la cannelle et la muscade.

2. Mettre en mousse la graisse végétale et le sucre. Ajouter les ingrédients secs tamisés, en alternant avec la soupe aux tomates. Incorporer les noix et les raisins secs.

3. Verser dans un plat beurré. Faire cuire dans un four à 350°F., de 50 à 60 minutes. Laisser reposer pendant 24 heures avant de couper.

GÂTEAU DU LAC À LA LOUTRE

- 3 onces de chocolat, fondu
- ½ tasse de lait
- 1 œuf battu
- ⅔ de tasse de sucre
- ½ tasse de graisse végétale
- 1 tasse de sucre
- 2 jaunes d'œufs, battus
- 2 tasses de farine à pâtisserie
- ¼ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de soda
- 1 tasse de lait
- 1 c. à thé de vanille



Gâteau renversé de luxe aux ananas

1. Mélanger le chocolat fondu, le lait, l'œuf battu et les ⅔ de tasse de sucre. Faire cuire à feu lent jusqu'à épaississement. Refroidir.

2. Mettre en crème la graisse végétale et la tasse de sucre. Ajouter les jaunes d'œufs bien battus et bien mélanger.

3. Tamiser la farine avec le sel et le soda. Ajouter au mélange en crème en alternant avec la tasse de lait. Parfumer avec la vanille. Verser sur le tout la crème au chocolat. Bien mélanger.

4. Faire cuire dans un four à 350°F., de 25 à 30 minutes.

GÂTEAU D'ÉPICES MERINGUÉ

2 tasses de farine à pâtisserie
3 c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé de clous de girofle moulus
1 c. à thé de cannelle
½ tasse de graisse végétale
1 tasse de cassonade
1 œuf entier et 1 jaune d'œuf
¾ tasse de lait
1 blanc d'œuf
½ tasse de cassonade
¼ tasse de noix hachées

1. Tamiser 3 fois la farine avec la poudre à pâte, le sel, les clous de girofle et la cannelle.

2. Mettre en crème la graisse végétale et la tasse de cassonade. Ajouter l'œuf entier et le jaune d'œuf et battre à fond. Ajouter les ingrédients secs tamisés en alternant avec le lait.

3. Verser dans une casserole beurrée. Recouvrir de la meringue suivante : Battre le blanc d'œuf en neige ; ajouter la ½ tasse de cassonade et, sur les œufs en neige, étendre les noix hachées. Faire cuire dans un four à 350°F., de 50 à 60 minutes.



Petits gâteaux d'épices meringués

GÂTEAU MERINGUÉ AUX FRAISES

¼ tasse de beurre
½ tasse de sucre
2 jaunes d'œufs
1¾ tasse de farine à pâtisserie
2 c. à thé de poudre à pâte
½ tasse de lait
¼ c. à thé d'essence d'amande
¼ c. à thé d'essence de vanille
2 blancs d'œufs
½ tasse de sucre
Fraises tranchées et sucrées

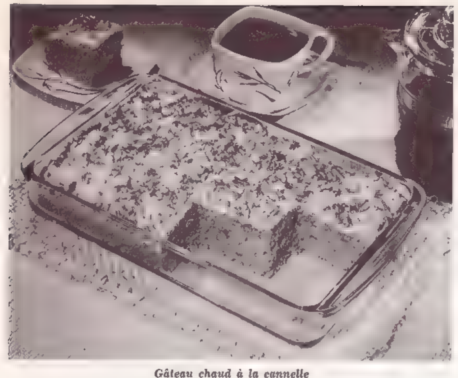
1. Mettre en crème le beurre et le sucre. Ajouter les jaunes d'œufs. Bien battre et ajouter la farine tamisée avec la poudre à pâte. Alterner avec le lait. Parfumer avec les essences d'amande et de vanille.

2. Etendre ce mélange dans un plat beurré. Recouvrir des blancs d'œufs battus en neige ferme avec ½ tasse de sucre. Faire cuire pendant 40 minutes dans un four à 350°F.

3. Refroidir, couper en carrés et servir avec des fraises tranchées et sucrées ou n'importe quels petits fruits en saison.

GÂTEAU CHAUD À LA CANNELLE

4 c. à soupe de beurre
1 tasse de sucre
2 œufs
1 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de soda
1 c. à thé de vanille
1 tasse de crème sure



Gâteau chaud à la cannelle

1½ tasse de farine à pâtisserie
1½ c. à thé de poudre à pâte
1 pincée de sel
¼ tasse de sucre
1 c. à soupe de cannelle
2 c. à soupe de noix de Grenoble, hachées

1. Mettre le beurre en crème, ajouter graduellement le sucre, tout en continuant à battre. Incorporer les œufs, un par un, en battant fortement à chaque addition. Brasser le soda et la vanille dans la crème sure et ajouter au mélange en crème.

2. Tamiser la farine 2 fois avec la poudre à pâte et le sel et l'ajouter graduellement à la pâte. Bien mélanger le tout.

3. Beurrer un moule à gâteau de 9 x 9 x 2 pouces. Verser la moitié de la pâte dans le moule. Bien mélanger le ¼ de tasse de sucre, la cannelle et les noix hachées. Saupoudrer la pâte avec la moitié de ce mélange. Recouvrir avec le reste de la pâte et saupoudrer le dessus avec le reste du mélange. Faire cuire de 45 à 55 minutes dans un four à 350°F. Servir chaud ou tiède, coupé en carrés.

GÂTEAU AU MIEL À L'ANCIENNE

2 œufs
1 tasse de sucre
¾ tasse de miel foncé
½ tasse d'huile de maïs
2 c. à soupe de café instantané
1 tasse d'eau tiède
1 c. à thé de soda
1 c. à thé de cannelle
2½ tasses de farine à pâtisserie
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel

1. Mettre dans le grand bol du malaxeur les œufs, le sucre, le miel, l'huile de maïs, le café instantané, l'eau tiède, le soda.

2. Tamiser la farine à pâtisserie avec la cannelle, la poudre à pâte et le sel. Tamiser une deuxième fois sur les ingrédients déjà dans le bol du malaxeur.

3. Battre pendant 5 minutes à vitesse moyenne. Arrêter le moteur et laisser reposer la pâte pendant 10 minutes, la pâte épaissit pendant ce temps. Retirer le bol et brasser le tout, lentement, avec une cuillère de bois, pendant quelques secondes.

4. Huiler un moule en pyrex de 12 x 8½ pouces. Y verser la pâte. Faire cuire pendant 50 minutes dans un four à 375°F. Placer le moule du gâteau cuit sur un gril et le laisser refroidir sans le démouler. Lorsque bien refroidi, démouler et envelopper dans un papier saran. Laisser reposer quelques jours avant de servir. Ce gâteau se conserve de 2 à 3 mois.

GÂTEAU BAISER D'ABEILLE

Le gâteau :

¼ livre de beurre
⅓ tasse de sucre
1 œuf
2 tasses de farine à pâtisserie
2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
3 c. à soupe de lait

La garniture :

½ tasse de beurre
½ tasse de sucre
½ tasse d'amandes blanchies
2 c. à thé de vanille
2 c. à soupe de lait

Le Moka :

- 1 tasse de crème
- ¼ tasse de sucre
- 3 c. à soupe de fécule de maïs
- 3 c. à soupe de lait
- ½ tasse de beurre
- 1 c. à thé de vanille

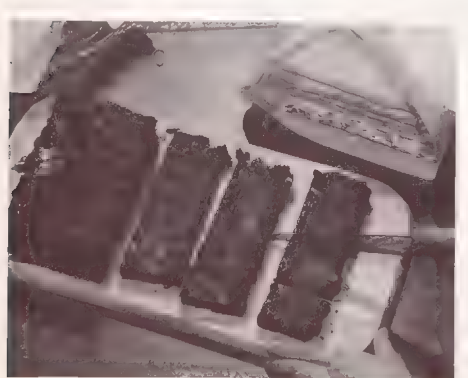
1. Mettre en crème le beurre et le sucre, ajouter l'œuf et battre le tout en crème légère.

2. Tamiser la farine, la mesurer et la retamiser avec la poudre à pâte et le sel. Ajouter au mélange en crème en alternant avec le lait. La pâte est plus lourde qu'une pâte à gâteau ordinaire. Placer dans deux assiettes de 6 pouces chacune, bien graissées.

3. **Préparer la garniture :** Faire fondre le beurre. Ajouter le sucre, les amandes blanchies, coupées en longs filets, la vanille et le lait. Porter à ébullition, à feu moyen, en brassant sans arrêt. Répartir ce mélange en le versant sur les 2 gâteaux avant de les faire cuire. L'étendre avec soin, pour ne pas déranger la pâte. Faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 400°F. Démouler aussitôt cuit. Refroidir sur un gril.

4. **Préparer le moka :** Porter à ébullition la crème et le sucre. Délayer la fécule de maïs dans les 3 c. à soupe de lait. Utiliser pour épaissir la crème qui sera comme une bouillie très épaisse. Mettre dans un bol et réfrigérer jusqu'à complet refroidissement.

5. Pour finir le moka, battre le beurre en crème, y ajouter la vanille et l'incorporer à la bouillie froide. Battre avec un batteur à main, jusqu'à l'obtention d'une mousse légère. Mettre ce moka entre les deux gâteaux et en mettre également un peu sur le dessus.



Gâteau aux dattes à l'ancienne

GÂTEAU AUX DATTES À L'ANCIENNE

- 1½ tasse de dattes
- 1½ tasse de noix de Grenoble
- 1½ tasse de raisins secs
- 5 œufs
- 1 tasse de sucre
- ⅓ tasse de farine
- 1½ c. à thé de poudre à pâte
- ¼ c. à thé de sel
- 1½ c. à thé de vanille
- 1 c. à thé de cannelle
- Le jus de 1 citron
- 1 tasse de sucre en poudre

1. Hacher grossièrement les dattes et les noix. Ajouter les raisins. Séparer les blancs et les jaunes d'œufs. Mettre les blancs de côté dans un bol. Mettre les jaunes en crème légère avec 1 tasse de sucre.

2. Tamiser deux fois la farine avec la poudre à pâte et le sel. Incorporer délicatement dans le mélange des jaunes, en brassant pour bien mélanger. Ajouter la vanille et la cannelle. Ajouter les dattes, les noix et les raisins.

3. Battre les blancs en neige, sans les assécher et incorporer avec soin en brassant de haut en bas jusqu'à mélange léger, mousseux et bien lié.

4. Tapisser un moule de 12 x 7½ pouces avec un papier ciré épais. Y verser la pâte, arroser le dessus avec le jus d'un citron. Faire cuire dans un four chauffé à 350°F. pendant 1 heure et 15 minutes. Vérifier la cuisson avec une paille ; si le bout en est sec le gâteau est cuit. Refroidir dans le moule, couper en carrés, et glacer avec le sucre en poudre et le jus de citron mélangés.

GÂTEAU ÉCLAIR À L'ORANGE

- 1 **gâteau éponge double**
- ¼ **tasse de jus d'orange, chaud**
- 1 **demiard de crème à fouetter**
- **Sucre à glacer**
- 3 **c. à soupe de noix, émincées**
- 1 **c. à soupe de zeste d'orange**

1. Utiliser un gâteau tout fait ou faire le gâteau éponge suédois.

2. Placer une moitié du gâteau sur une assiette de fantaisie, imbiber avec la moitié du jus d'orange.

3. Fouetter la crème et mettre une couche épaisse sur la moitié du gâteau imbibé, recouvrir avec l'autre moitié, légèrement posée sur la crème. Imbiber cette moitié avec le reste du jus d'orange.

4. Emincer et mélanger les noix et le zeste d'orange. Saupoudrer le gâteau de sucre à glacer et ensuite du mélange des noix. Servir le reste de la crème dans un petit plat.

PETITS GÂTEAUX ÉPONGES

- ⅓ **tasse de beurre**
- ½ **tasse de sucre**
- 1½ **c. à thé de lait**
- 2 **jaunes d'œufs**
- 1 **c. à thé de vanille**
- ¼ **c. à thé de muscade**
- **Le zeste râpé d'un citron**
- 2 **blancs d'œufs**
- ¾ **tasse de farine à pâtisserie**
- ½ **c. à thé de poudre à pâte**
- ¼ **c. à thé de sel**

1. Mettre le beurre et le sucre en crème lisse et légère. Ajouter le lait et les jaunes d'œufs battus. Battre à fond. Ajouter la vanille, la muscade et le zeste de citron râpé. Battre jusqu'à mélange lisse, pendant plusieurs minutes.

2. Battre les blancs d'œufs en neige, sans les assécher. Les incorporer au mélange avec soin en brassant de haut en bas jusqu'à mélange parfait.

3. Tamiser la farine. La mesurer et tamiser deux fois avec la poudre à pâte et le sel. Ajouter graduellement à la pâte, en brassant à chaque addition. Graisser légèrement et enfariner de petits moules à gâteaux (ceux de 2 pouces sont les plus indiqués). Remplir juste au-dessus de la moitié. Faire cuire dans un four chauffé à 375°F. pendant 20 minutes. Retirer du four. Démouler. Refroidir sur un gril à gâteau. Lorsque froids, glacer au goût. Rendement : environ 18 petits gâteaux.

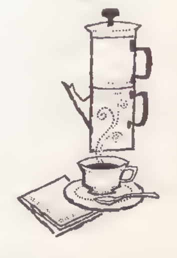
PETITS GÂTEAUX AUX RAISINS

- ¼ **livre de beurre**
- 1 **tasse de sucre**
- 2 **œufs**
- 1 **tasse de crème sure**
- 1 **c. à soupe d'eau chaude**
- ½ **c. à thé de soda**
- 1⅓ **tasse de farine à pâtisserie**
- ¼ **c. à thé de sel**
- 1 **c. à thé de poudre à pâte**
- ½ **tasse de raisins secs**
- ½ **tasse de raisins de Corinthe**
- 1 **c. à soupe de vanille**

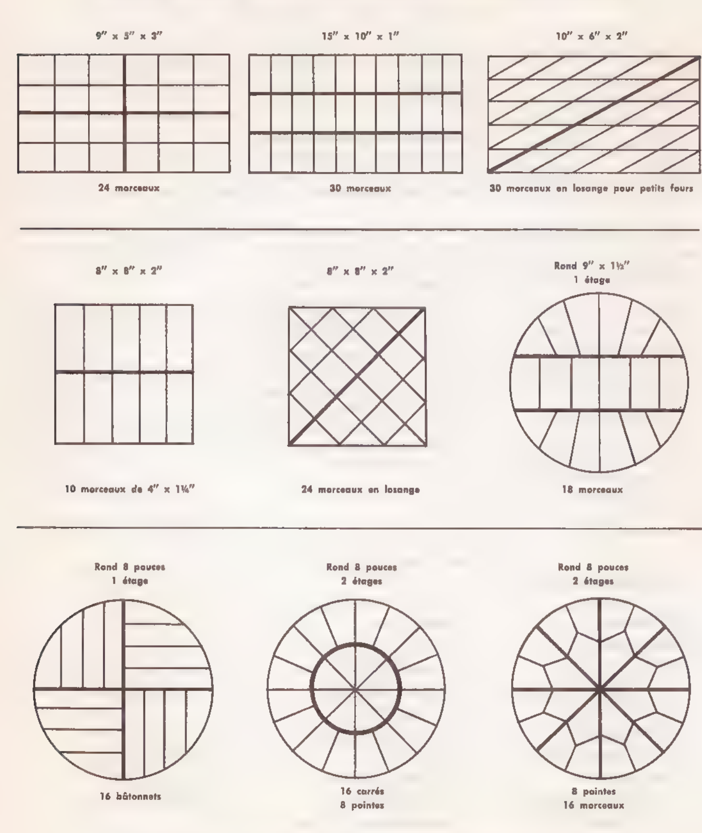
1. Mettre le beurre en crème. Ajouter le sucre graduellement, jusqu'à consistance de crème lisse. Ajouter les œufs, un par un, et battre à chaque addition. Ajouter la crème sure et brasser pour bien mélanger. Mélanger l'eau chaude et le soda. Ajouter au mélange et bien brasser.

2. Tamiser la farine. La mesurer et tamiser deux fois avec le sel et la poudre à pâte. Y ajouter les raisins et bien les enfariner. Ajouter graduellement au mélange, bien brasser à chaque addition. Lorsque le tout est bien lié, ajouter la vanille.

3. Graisser des moules à petits gâteaux, les enfariner légèrement (ceci facilite le démoulage), ne pas trop les remplir, un peu plus qu'à mi-hauteur seulement, car ils lèvent beaucoup en cuisant. Faire cuire dans un four chauffé à 375°F., de 15 à 20 minutes. Retirer du four. Démouler. Refroidir sur des grils à gâteau et glacer au goût, ou saupoudrer le dessus de sucre en poudre passé au tamis, pendant que les petits gâteaux sont encore tièdes.



COMMENT COUPER UN GÂTEAU POUR LE SERVIR AVEC ÉCONOMIE ET ÉLÉGANCE



LES LIGNES PLUS ÉPAISSES INDIQUENT COMMENT ENTAMER LE GÂTEAU

LES GARNITURES DE GÂTEAUX



Glace moelleuse au cacao — Glace royale

GLACE MOELLEUSE AU CACAO

1 tasse de sucre à glacer, tamisé
1 petit œuf, non battu*
5 c. à soupe de beurre mou
3 c. à soupe de lait ou de crème
4 c. à soupe de cacao, tamisé
1 c. à thé de vanille

1. Faire chauffer 1 c. à soupe de lait ou de crème pour faire fondre le sucre et rendre la garniture moelleuse.

2. Mettre tous les ingrédients dans un bol en suivant l'ordre donné. Brasser avec une cuillère et ensuite battre à l'aide d'un batteur à main jusqu'à ce que le mélange soit en crème. Réfrigérer jusqu'à consistance de crème épaisse.

* Ajouter ¼ de tasse de sucre à glacer si l'œuf est gros.

GLACE DÉLICES AU CHOCOLAT

1 enveloppe (6 onces) de « chips » de chocolat
½ tasse de crème sure (commerciale)

1. Faire fondre au bain-marie, sur eau chaude mais non bouillante, les « chips » de chocolat.

2. Une fois le chocolat fondu, le mélanger avec la crème sure. Préparer cette glace au moment de servir.



Glace à l'orange

GLACE AU CHOCOLAT DOUX-AMER

5 carrés (1 once chacun) de chocolat non sucré
1 c. à soupe d'eau
1 pincée de sel
1 boîte de lait condensé sucré

1. Faire fondre le chocolat dans le haut d'un bain-marie sur eau chaude mais non bouillante. Ajouter l'eau et le sel. Brasser jusqu'à ce que le chocolat soit lisse.

2. Ajouter le lait condensé et brasser jusqu'à parfait mélange. Faire cuire pendant 7 ou 8 minutes sur eau chaude. Refroidir et utiliser.

GLACE SACHER AU CHOCOLAT

4 carrés (4 onces) de chocolat sucré
¼ tasse d'eau
½ tasse de sucre
3 c. à soupe d'eau
1 c. à thé de beurre
2 c. à soupe de crème riche

1. Mettre dans une petite casserole le chocolat coupé en morceaux et le ¼ de tasse d'eau. Chauffer à feu très lent jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.

2. Faire un sirop avec le sucre et les 3 c. à soupe d'eau. Ajouter le chocolat fondu et brasser jusqu'à pleine ébullition. Ajouter le beurre et la crème. Laisser bouillir pendant 2 minutes à feu lent. Laisser tiédir.

3. Brasser juste assez pour mettre en crème lisse. Utiliser.

GLACE À L'ORANGE

Zeste râpé de ½ orange et ½ citron
3 c. à soupe de beurre mou
1 petit œuf, non battu
1 pincée de sel
2½ tasses de sucre à glacer, tamisé
2 c. à soupe de jus d'orange
1 c. à soupe de jus de citron

1. Faire chauffer 1 c. à soupe du jus d'orange.

2. Dans un bol, battre tous les ingrédients en mousse. Ajouter du sucre à glacer, si nécessaire, pour donner de la consistance à la glace.

CRÈME AU BEURRE AU CACAO

1 tasse de cacao
½ tasse de beurre
1 boîte (1 lb) de sucre à glacer, tamisé
½ tasse de lait
1 c. à thé de vanille

1. Mettre dans le petit bol d'un malaxeur électrique le cacao et le beurre. Battre en crème. Ajouter graduellement le sucre à glacer en alternant avec le lait et la vanille. Battre jusqu'à ce que le tout soit lisse et crémeux.

2. Cette recette est suffisante pour glacer 2 gâteaux de 8 pouces de diamètre.

MOKA AU BEURRE CHOCOLATÉ

- **3 jaunes d'œufs**
- **1 tasse de sucre**
- **½ c. à thé de crème de tartre**
- **½ tasse d'eau**
- **½ lb de beurre, non salé**
- **½ lb de graisse végétale**
- **8 onces de chocolat sucré**
- **4 c. à soupe de café, très fort**
- **2 c. à soupe de rhum**
- **Pincée de sel**

1. Battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient en mousse légère.

2. Mettre dans une petite casserole le sucre, la crème de tartre et l'eau. Faire cuire à feu moyen, tout en brassant, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Faire bouillir, ensuite, sans brasser, jusqu'à l'obtention d'un sirop assez épais. Retirer du feu.

3. Verser le sirop chaud lentement sur les jaunes d'œufs tout en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange soit assez épais et légèrement tiédi. Laisser refroidir.

4. Faire fondre le chocolat dans le café à feu très lent. Retirer du feu, ajouter le rhum et le sel. Laisser tiédir.

5. Pendant ce temps, ajouter au mélange des œufs le beurre et la graisse végétale, par cuillerée à thé à la fois. Battre jusqu'à ce que la crème soit très lisse et crémeuse. Incorporer le chocolat fondu, tout en continuant à brasser. Utiliser.

Note : Il est très facile de faire cette glace avec un malaxeur électrique. Battre à la main représente plus de travail. Plus le chocolat est fin et bien noir, meilleure sera la crème. La quantité est suffisante pour garnir et glacer un gâteau de 10 pouces de diamètre et de 3 à 4 pouces de haut.

GLACE MOKA AU CAFÉ

Suivre la recette de moka au beurre chocolaté.

Omettre le chocolat, le café et le rhum.

Ajouter en même temps que le beurre 1 c. à soupe d'essence de café.

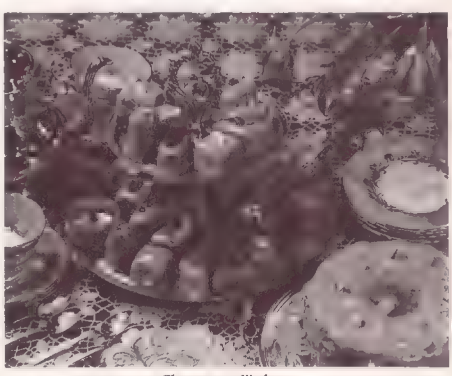
GLACE POUR PETITS FOURS

- **2 tasses de sucre**
- **⅛ c. à thé de crème de tartre**
- **1 tasse d'eau chaude**
- **1 à 1½ tasse de sucre à glacer, tamisé**

1. Dans une casserole, porter à ébullition le sucre, la crème de tartre et l'eau chaude. Laisser bouillir en sirop léger, jusqu'à 226°F. au thermomètre à bonbons.

2. Laisser tiédir (à peu près 100°F.) et ajouter alors lentement assez de sucre à glacer pour que la glace coule et reste sur le gâteau. Ajouter toujours le sucre au sirop plutôt que verser le sirop sur le sucre.

3. Placer les petits fours sur un gril à gâteau et mettre en-dessous du gril assez de papier ciré pour bien couvrir la table. Le surplus de glace tombera sur le papier. On peut le récupérer et le chauffer au bain-marie pour le ramollir.



Glace pour petits fours

MOKA ALLEMAND

- **1 tasse de crème**
- **¼ tasse de sucre**
- **2 c. à soupe de fécule de maïs**
- **3 c. à soupe d'eau**
- **1 c. à thé de vanille, de cacao, de chocolat ou de jus d'orange, etc.**
- **½ tasse de beurre, non salé**

1. Faire chauffer la crème avec le sucre, à feu très doux. Ajouter la fécule de maïs délayée dans l'eau. Parfumer avec la vanille, le cacao, le chocolat ou le jus d'orange, etc. Laisser refroidir et devenir ferme. (Le mélange ressemble à un blanc-manger).

2. Mettre le beurre en crème et incorporer à la crème bien refroidie et bien ferme. Ce moka ressemble à la crème fouettée.

MOKA À L'AMÉRICAINE

- **½ tasse de beurre mou**
- **1 boîte (1 lb) de sucre à glacer, tamisé**
- **2 c. à thé de poudre de café instantané**
- **2 carrés de chocolat non sucré fondu**
- **¼ tasse de lait**
- **1 c. à soupe de vanille**

1. Mettre le beurre en crème légère et lisse. Ajouter graduellement le reste des ingrédients en suivant l'ordre donné. Battre jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et très crémeuse.

2. Cette recette est suffisante pour remplir et glacer un gâteau-étage de 8 pouces de diamètre.

GLACE CHOCOLATÉE À LA CRÈME FOUETTÉE

- **1 tasse de crème à fouetter**
- **¼ tasse de sucre, granulé fin**
- **2 c. à soupe de cacao**
- **½ c. à thé de vanille**

1. Mélanger les ingrédients dans un bol. Réfrigérer de 2 à 7 heures.

2. Lorsque le moment est venu d'utiliser la glace, battre avec un batteur à main jusqu'à ce que la crème soit bien ferme. Utiliser pour garnir et glacer les gâteaux légers, tels que les gâteaux des anges et les gâteaux-éponges.

GLACE CHOCOLATÉE AU LAIT EN POUDRE

- **3 c. à soupe de beurre, mou**
- **3 tasses de sucre à glacer**
- **⅓ tasse de poudre de lait instantané**
- **⅓ tasse de cacao sucré**
- **5 c. à soupe d'eau chaude**
- **½ c. à thé de vanille**

1. Mettre le beurre en crème, ajouter graduellement le sucre, la poudre de lait et le cacao, en alternant avec l'eau chaude. Battre jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et légère.

2. Ajouter la vanille, bien brasser. Utiliser pour garnir un gâteau de 8″ x 8″ x 2″.

GLACE AU CACAO

- **2 c. à soupe de cacao**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **2 c. à soupe de crème**
- **1 tasse de sucre à glacer**

1. Faire fondre le beurre au bain-marie sur eau chaude. Ajouter le cacao et la crème et bien mélanger.

2. Retirer le bain-marie du feu, tout en laissant le haut sur l'eau chaude. Ajouter le sucre à glacer. Battre jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et légère.

Cette glace s'utilise en couche légère sur les brownies, les biscuits etc. et forme en refroidissant un fudge léger.

GLACE VELOUTÉE AU CHOCOLAT

- **¾ tasse de lait évaporé**
- **½ tasse de sucre à glacer**
- **1 sac (6 onces) de chips de chocolat**

1. Mélanger dans une casserole, le lait et les chips de chocolat. Faire cuire à feu très lent en brassant souvent, jusqu'à ce que le mélange bout. Laisser bouillir à feu lent pendant 2 ou 3 minutes ou jusqu'à léger épaississement.

2. Retirer du feu. Laisser bien refroidir en brassant plusieurs fois. Ajouter le sucre à glacer et utiliser.

GLACE NOUGAT À LA VANILLE

- **1 tasse de sucre**
- **¼ tasse d'eau bouillante**
- **¼ c. à thé de crème de tartre**
- **1 blanc d'œuf**
- **1 c. à thé de vanille**

1. Mettre dans une casserole le sucre, l'eau bouillante et la crème de tartre. Faire bouillir pendant 5 ou 6 minutes à feu moyen, sans brasser.

2. Battre le blanc d'œuf en neige ferme. Retirer le sirop du feu et le verser lentement sur le blanc d'œuf en brassant sans arrêt.

3. Lorsque tout le sirop est ajouté au blanc d'œuf, continuer à battre pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la glace ressemble à une belle guimauve. Aromatiser avec la vanille et utiliser.

GLACE AU RHUM

2 tasses de sucre à glacer
3 c. à soupe de beurre mou
3 c. à soupe de crème
1 c. à soupe de rhum

1. Battre le sucre à glacer, le beurre et la crème, jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et épaisse.

2. Ajouter le rhum et battre pendant une minute.

On peut varier les essences ou les alcools dans cette recette. Si la glace n'est pas assez ferme, ne pas ajouter de sucre, simplement la réfrigérer jusqu'à ce qu'elle ait la consistance désirée.

GLACE GUIMAUVE — 7 MINUTES

2 blancs d'œufs
¾ tasse de sucre granulé fin
2½ c. à soupe d'eau froide
½ c. à thé de crème de tartre
Une pincée de sel
1 c. à thé de vanille ou toute autre essence de votre choix

1. Mettre dans le haut d'un bain-marie les blancs d'œufs, le sucre, l'eau froide, la crème de tartre et le sel. Battre avec le batteur à main pour bien mélanger.

2. Placer sur eau bouillante et faire cuire pendant 7 minutes en brassant sans arrêt et gardant l'eau en ébullition.

3. Retirer la glace du feu et laisser tiédir. Ajouter de la vanille, de la noix de coco, des fraises fraîches écrasées et légèrement sucrées ou toute autre essence au goût.

GLACE ÉCLAIR

1 blanc d'œuf
1 tasse de sucre
½ tasse d'eau
1 c. à soupe de rhum, de cognac, de jus de citron ou de vanille

1. Battre le blanc d'œuf en neige ferme.

2. Faire bouillir le sucre et l'eau jusqu'à l'obtention d'un sirop assez épais. Verser lentement sur le blanc d'œuf, en brassant sans arrêt.

3. Continuer à battre jusqu'à ce que la glace soit tiède. Ajouter l'essence de votre choix. Etendre sur le gâteau en couche mince à l'aide d'une spatule.

GLACE BOUILLIE AU MIEL

1½ tasse de miel
Une pincée de sel
2 blancs d'œufs

1. Faire cuire le miel à feu lent jusqu'à 238°F. au thermomètre à bonbons ou au stage de boule molle lorsque vérifié dans de l'eau froide.

2. Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Verser le miel chaud lentement sur les blancs d'œufs en battant sans arrêt. Continuer à battre jusqu'à ce que la glace soit tiède et épaisse comme de la guimauve.

GLACE SOUFFLÉE AUX AMANDES

1 recette de glace 7 minutes
1 tasse de crème à fouetter
1 c. à soupe de vanille
½ tasse d'amandes grillées, émincées

1. Faire cuire la glace 7 minutes. La laisser tiédir.

2. Fouetter la crème, l'aromatiser avec la vanille. Ajouter à la glace refroidie et bien battre le tout.

3. Utiliser pour garnir et glacer un gâteau et saupoudrer les amandes sur le dessus.

GLACE VELOUTÉE AU MIEL

1 blanc d'œuf
1 pincée de sel
½ tasse de miel
½ c. à thé d'essence de citron

1. Mettre dans un bol le blanc d'œuf et le sel.

2. Faire chauffer le miel au bain-marie ou à feu très lent, car il ne doit pas bouillir. Verser lentement sur le blanc d'œuf en battant fortement. Ajouter l'essence et continuer à battre jusqu'à ce que la glace ait la consistance d'une guimauve.

GLACE ROYALE

1½ tasse de sucre à glacer
1 blanc d'œuf
1 pincée de sel
1 c. à thé de jus de citron
Colorant végétal, au choix



Glace royale

Glace beurre au blanc d'œuf

1. Mettre dans un bol le sucre à glacer, le blanc d'œuf, le sel et le jus de citron. Battre avec un batteur électrique ou à main jusqu'à ce que le mélange se tienne ou forme des pointes lorsque le batteur est soulevé. Il est parfois nécessaire d'ajouter un peu de sucre à glacer ou de blanc d'œuf, pour arriver à la consistance parfaite. Cette glace n'est toutefois réussie qu'à la condition d'être bien battue.

2. Pour conserver cette glace, la recouvrir d'un linge mouillé. Pour la colorer, mettre la portion désirée dans un bol. Ajouter quelques gouttes de colorant et mélanger avec une cuillère de bois. On peut utiliser cette glace avec une douille pour décorer les gâteaux de mariées, de fêtes, etc. Cette glace durcit très vite, aussitôt appliquée.

GLACE BEURRE AU BLANC D'ŒUF

1 tasse de sucre
½ tasse d'eau
1 c. à soupe de sirop de maïs
3 blancs d'œufs
1 tasse de beurre, non salé

1. Mettre dans une casserole ⅔ de la tasse de sucre, l'eau et le sirop de maïs. Brasser à feu lent jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Faire bouillir à feu moyen jusqu'à 238°F. au thermomètre à bonbons ou jusqu'à ce que le sirop forme une boule molle lorsque versé dans de l'eau froide.

2. Battre les blancs d'œufs en neige légère, ajouter graduellement le reste du sucre, en continuant à battre jusqu'à ce que le mélange soit bien ferme.

3. Verser le sirop bouillant, lentement, sur les blancs en neige en brassant sans arrêt. Continuer à battre jusqu'à ce que la glace soit très lisse et épaisse. Laisser refroidir.

4. Mettre le beurre en crème très légère et l'incorporer au mélange refroidi. Aromatiser au goût. Cette recette vous donnera 2 tasses de glace au beurre.

GLACE BEURRE AU RHUM ET AUX NOIX

- **2 tasses de glace beurre aux blancs d'œufs**
- **1 tasse de noix de Grenoble, émincées**
- **3 c. à soupe de rhum**

Ajouter les noix et le rhum à la glace beurre aux blancs d'œufs prête à utiliser.

GLACE BEURRE AU CAFÉ

- **2 tasses de glace beurre aux blancs d'œufs**
- **1 c. à soupe de poudre de café instantané**
- **1 c. à thé d'eau chaude**
- **2 c. à soupe de cognac**

Mélanger la poudre de café avec l'eau chaude et le cognac. Ajouter à la glace beurre aux blancs d'œufs prête à être utilisée.



GLACE BEURRE AUX MARRONS

- **2 tasses de glace beurre aux blancs d'œufs**
- **⅔ tasse de purée de marrons, en boîte**
- **3 c. à soupe de cognac**

Ajouter les marrons et le cognac à la glace beurre aux blancs d'œufs prête à être utilisée.

COMMENT GIVRER UN GÂTEAU

- **4½ c. à thé de gomme arabique en poudre***
- **1½ tasse d'eau**
- **¾ tasse de sucre**

1. Mettre dans une casserole la gomme arabique, l'eau et le sucre. Porter à ébullition à feu moyen en brassant jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Laisser bouillir pendant 5 minutes sans brasser.

2. Badigeonner le dessus d'un gâteau aux fruits (ou tout gâteau de ce genre) chaud avec le sirop chaud. Laisser refroidir pendant 4 ou 5 minutes. Décorer le dessus du gâteau avec des fruits confits qui se collent bien sur la glace et masquer les fruits avec le sirop. Lorsque le gâteau est bien refroidi, il semble être recouvert d'un givre très brillant.

* Achetée à la pharmacie.



Comment glacer un gâteau

LES CRÈMES, SIROPS OU SAUCES POUR DESSERTS

CRÈME AUX NOIX

- 1½ tasse de noix de Grenoble
- 3 œufs
- ½ tasse de sucre, granulé fin
- ½ tasse de beurre fondu
- 1 c. à thé de zeste d'orange ou de citron
- ½ tasse de raisins blancs secs
- 1 c. à thé de vanille ou d'essence d'amande

1. Hacher les noix aussi finement que possible. Battre pendant 5 minutes les œufs et le sucre.

2. Ajouter aux œufs les noix et le reste des ingrédients. Bien mélanger et utiliser pour garnir les gâteaux aux épices, au miel ou à la mélasse.

CRÈME À LA MARMELADE D'ORANGE

- ⅔ tasse de beurre, mou
- ⅔ tasse de marmelade amère
- ⅔ tasse de noix, hachées

1. Mettre le beurre en crème très légère et ajouter le reste des ingrédients. Battre jusqu'à ce que le tout soit bien crémeux.

2. Utiliser avec les gâteaux à l'orange ou au citron et les gâteaux blancs. Glacer avec une glace à l'orange.

CRÈME AUX PRUNEAUX

- 1 tasse de pruneaux, cuits
- ½ c. à soupe de zeste de citron
- Une pincée de muscade
- 3 c. à soupe de beurre, fondu
- 1 c. à thé de zeste d'orange
- ½ tasse de noix de Grenoble, émincées
- 2 c. à soupe de sucre

1. Dénoyauter les pruneaux et les hacher fin. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.

2. Utiliser cette glace avec les gâteaux aux fruits, aux raisins, aux épices ou à la mélasse.

CRÈME À LA PÂTE D'AMANDE

- ½ tasse de beurre, mou
- 1 tasse (8 onces) de pâte d'amande*
- 2 œufs battus
- 1 c. à thé de zeste de citron
- 2 c. à thé de farine

1. Mettre le beurre en crème. Ecraser la pâte d'amande et la battre avec le beurre en alternant avec les œufs battus. Battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

2. Ajouter le zeste de citron et la farine. Bien brasser et utiliser. Cette garniture est délicieuse ; elle sert à garnir les petits gâteaux aussi bien que les gros.

---

* On trouve la pâte d'amande dans les épiceries.

CRÈME AU MIEL

- ½ tasse de beurre, mou
- Le zeste d'une orange ou d'un citron
- ⅔ tasse de miel

Bien brasser le tout jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse.

CRÈME À LA CONFITURE D'ABRICOTS

- ⅓ tasse de jus d'orange ou de sherry
- 2 c. à soupe de farine
- ⅔ tasse de confiture d'abricot
- Le zeste d'½ citron
- Le jus d'un citron
- 3 jaunes d'œufs

1. Mélanger dans une casserole la farine et le jus d'orange ou le sherry. Ajouter la confiture d'abricot, le zeste et le jus de citron. Faire cuire à feu lent, en brassant presque sans arrêt jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.

2. Battre les jaunes d'œufs, leur ajouter quelques cuillerées de la crème chaude, bien mélanger et verser, tout en brassant, dans le reste de la crème chaude. Faire cuire pendant une minute, tout en brassant et évitant l'ébullition. Refroidir et utiliser.

CRÈME AUX POMMES

- 3 pommes, pelées
- Le jus et le zeste d'un citron
- ¾ tasse de sucre
- 1 c. à soupe de farine
- 3 c. à soupe d'eau
- 2 jaunes d'œufs, battus
- 2 c. à soupe de beurre
- ½ c. à thé de vanille

1. Râper les pommes pelées sur la plus grosse râpe. Jeter les trognons.

2. Mélanger dans une casserole les pommes râpées, le jus et le zeste du citron et le sucre. Faire cuire à feu moyen, sans couvrir, jusqu'à ébullition.

3. Mélanger la farine et l'eau, l'ajouter aux pommes en ébullition. Brasser jusqu'à épaississement. Ajouter quelques cuillerées des pommes chaudes aux jaunes d'œufs battus et verser dans le reste des pommes. Brasser pendant quelques instants et retirer du feu. Ajouter le beurre et la vanille. Brasser jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Refroidir et utiliser. Cette garniture est parfaite pour les pains d'épices.

CRÈME CHIFFON AU CHOCOLAT

1 tasse de lait évaporé
1 enveloppe (6 onces) de « chips » de chocolat
3 onces de fromage à la crème
¼ tasse de sucre
¼ c. à thé d'essence d'amande

1. Mettre le lait dans le tiroir à glace du réfrigérateur. Laisser congeler jusqu'à ce que le lait soit gelé un pouce tout le tour du plat.

2. Faire fondre le chocolat au-dessus de l'eau chaude, mais non bouillante. Laisser tiédir.

3. Mettre le fromage à la crème dans un bol et le battre en mousse, ajouter le sucre et continuer à battre jusqu'à ce que la crème soit légère. Ajouter graduellement le lait gelé tout en continuant à battre jusqu'à ce que la crème soit épaisse et mousseuse. Incorporer le chocolat et l'essence d'amande. Utiliser avec les gâteaux-éponges ou les gâteaux des anges.

CRÈME VIENNOISE AU CHOCOLAT

4 carrés (1 once chacun) de chocolat non sucré
½ tasse de sucre
4 c. à soupe d'eau chaude
¾ tasse d'eau bouillante
½ tasse de crème légère
½ tasse de sucre
1 c. à thé de vanille
1 blanc d'œuf, battu en neige légère

1. Râper le chocolat et le mélanger avec la ½ tasse de sucre. Mettre dans une petite casserole avec l'eau chaude. Brasser à feu lent jusqu'à ce que le sucre et le chocolat soient fondus.

2. Ajouter l'eau bouillante, la crème et l'autre ½ tasse de sucre. Continuer la cuisson tout en brassant, jusqu'à ce que le sucre soit fondu et que le mélange bout.

3. Ajouter la vanille et le blanc d'œuf. Faire cuire sans laisser bouillir, jusqu'à léger épaississement. Laisser refroidir et utiliser.

CRÈME CHOCOLATÉE À L'AMÉRICAINE

1 jaune d'œuf
¼ tasse de sucre
2 c. à soupe de farine tout-usage
1 tasse de lait
Une pincée de sel
1 enveloppe (6 onces) de « chips » de chocolat



Crème aux noix pacanes



Crème à l'orange — avec crêpes

1. Mettre dans une casserole le jaune d'œuf, le sucre, la farine, le lait et le sel. Bien mélanger et faire cuire à feu moyen, tout en brassant, jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Retirer du feu.

2. Ajouter le sel et le chocolat. Laisser reposer pendant 15 minutes et brasser pour bien mélanger le chocolat fondu. Utiliser.

CRÈME CHOCOLATÉE AU CACAO

1 tasse de lait ou de crème
2 c. à soupe de cacao
½ tasse de cassonade
2 c. à soupe de fécule de maïs
2 c. à soupe de lait froid
1 œuf, légèrement battu
1 c. à thé de beurre
½ c. à thé de vanille
¼ c. à thé de sel

1. Faire chauffer le lait ou la crème. Mélanger le cacao avec la cassonade et l'ajouter au lait chaud. Brasser à feu lent jusqu'à ce que le cacao soit bien mélangé au lait.

2. Délayer la fécule de maïs dans le lait froid, l'ajouter au lait chaud et faire cuire tout en brassant jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et crémeuse. Couvrir et faire cuire à feu lent pendant 5 minutes.

3. Retirer du feu, ajouter l'œuf et bien mélanger. Ajouter le beurre, la vanille et le sel, brasser jusqu'à ce que le beurre soit bien fondu. Laisser refroidir et utiliser.

CRÈME AUX FIGUES

½ tasse de figues, hachées
½ tasse de miel
¼ tasse d'eau
2 c. à soupe de jus d'orange
1 c. à soupe de fécule de maïs

1. Mettre les figues, le miel et l'eau dans une casserole. Chauffer à feu lent, tout en brassant, jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.

2. Délayer la fécule de maïs dans le jus d'orange. Ajouter aux figues et brasser jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Utiliser tiède pour garnir un gâteau de votre choix.

CRÈME AU CITRON

¼ tasse de sucre
2 c. à soupe de farine
¼ tasse de jus de citron
½ tasse de miel
Le zeste d'un citron
1 œuf, légèrement battu
1 c. à soupe de beurre

1. Mélanger le tout dans le haut d'un bain-marie. Faire cuire sur eau bouillante en brassant plusieurs fois, jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et légère. Laisser tiédir avant de l'utiliser.

2. Cette crème peut servir de garniture et de glace pour certains gâteaux.

CRÈME À L'ORANGE

Suivre la recette de la crème au citron, remplaçant le jus et le zeste de citron par de l'orange.

COMMENT FAIRE DU NOUGAT OU PRALIN

2 tasses de sucre

2 c. à soupe de jus de citron

¾ tasse d'amandes, hachées fin

¾ tasse de noisettes ou noix de Grenoble, émincées

1. Mélanger dans un poêlon de fonte le sucre et le jus de citron. Faire cuire à feu lent, tout en remuant avec une cuillère de bois jusqu'à ce que le sucre soit en sirop et d'une belle couleur.

2. Ajouter les amandes et les noisettes. Brasser pour bien mélanger au sirop. Verser dans un plat huilé.

3. Pour faire le pralin, briser le nougat froid en morceaux et l'écraser avec un rouleau ou dans un blender électrique, jusqu'à l'obtention d'une poudre grossière. Conserver dans un pot de verre bien fermé. Utiliser comme garniture sur une glace de gâteau ou l'ajouter pour donner de l'arôme à une garniture crème. On peut aussi l'incorporer à une glace de son choix.

SAUCE AU CHOCOLAT

¼ tasse d'eau

1 tasse de sirop de maïs

⅔ tasse de cacao

⅛ c. à thé de sel

2 c. à soupe de beurre

1 c. à thé de vanille

1. Porter à ébullition à feu lent, en remuant souvent l'eau, le sirop de maïs, le cacao et le sel. Faire bouillir pendant 2 minutes.

2. Retirer du feu, ajouter le beurre et la vanille Remuer et refroidir.

SAUCE AU CARAMEL À L'ANCIENNE

1 tasse de cassonade foncée

2 c. à soupe de farine

Une pincée de sel

½ tasse de lait

½ tasse d'eau

2 c. à soupe de beurre

1 c. à thé de vanille

1. Bien mélanger la cassonade, la farine et le sel. Ajouter le lait et l'eau. Faire cuire à feu moyen jusqu'à épaississement, en tournant sans arrêt.

2. Retirer du feu, ajouter le beurre et la vanille, remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Servir chaude ou tiède.

SAUCE AU BUTTERSCOTCH

½ tasse de sirop de maïs

½ tasse de cassonade

½ tasse de crème de table

3 c. à soupe de beurre

Porter les ingrédients à ébullition, à feu lent, en remuant souvent. Laisser bouillir pendant 2 minutes, en tournant sans arrêt. Cette sauce devient plus épaisse en refroidissant.

SAUCE AU CITRON

1 tasse de sucre

½ tasse de beurre

1 œuf, légèrement battu

Le jus et le zeste de 2 citrons

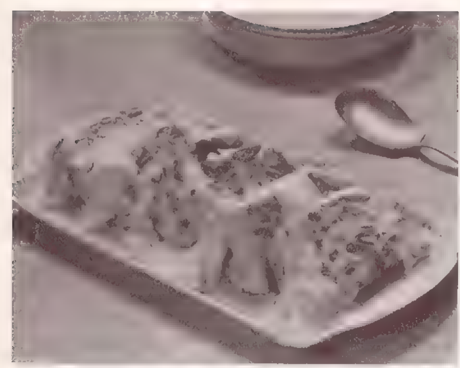
½ tasse d'eau bouillante

Mettre le tout au bain-marie et faire cuire jusqu'à épaississement en tournant presque sans arrêt.

Utiliser chaude ou froide.



Sauce au chocolat



Sauce au citron à la mode du Québec avec pouding aux fruits

SAUCE AU CITRON À LA MODE DU QUÉBEC

1 tasse de cassonade
1 tasse d'eau
1 citron, non pelé
1 c. à thé de fécule de maïs
2 c. à soupe d'eau froide

1. Faire bouillir pendant 10 minutes la cassonade avec la tasse d'eau et le citron coupé en tranches très minces.

2. Epaissir cette sauce avec la fécule de maïs délayée avec 2 c. d'eau froide.

SAUCE AUX RAISINS ET À L'ORANGE

¼ tasse de sucre
1 c. à soupe de farine
Une pincée de sel
1 tasse d'eau bouillante
Jus et zeste d'une orange
1 c. à soupe de beurre
⅓ tasse de raisins secs

1. Mélanger le sucre, la farine et le sel. Ajouter l'eau bouillante et faire cuire jusqu'à ce que la sauce soit claire.

2. Ajouter le jus et le zeste de l'orange, le beurre et les raisins secs. Laisser mijoter pendant 10 minutes et servir.



Sauce aux abricots avec crêpes

SAUCE AUX ABRICOTS

1 tasse de crème à fouetter
¼ tasse de sucre à glacer
1 c. à soupe de vanille
½ tasse de confiture d'abricots
Le jus d'½ citron

1. Fouetter la crème, y ajouter le sucre et la vanille. Bien mélanger.

2. Incorporer à la crème la confiture d'abricots et le jus de citron. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.



Sauce fouettée au miel avec gâteaux blancs et fraises

SAUCE AUX ABRICOTS ET AU MIEL

1 boîte de 16 oz. d'abricots
½ tasse de miel
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de zeste de citron
1 c. à soupe de jus de citron
2 tasses de crème sure

1. Egoutter les abricots et les mettre en purée.

2. Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger et réfrigérer.

3. Servir avec des fruits frais ou en conserve.

SAUCE AU MIEL

½ tasse de miel
¼ tasse de crème
Le zeste d'1 orange ou d'1 citron
1 c. à soupe de beurre

1. Faire chauffer pendant 5 minutes, à feu lent, le miel avec la crème et le zeste d'orange ou de citron. Retirer du feu.

2. Ajouter le beurre et remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Utiliser cette sauce chaude ou froide.

SAUCE FOUETTÉE AU MIEL

½ tasse d'eau glacée
1 c. à soupe de jus de citron
⅔ tasse de lait en poudre
Une pincée de sel
⅓ tasse de miel clair

1. Mettre dans un bol l'eau glacée et le jus de citron. Saupoudrer avec la poudre de lait. Ajouter le sel. Bien mélanger.

2. Battre le mélange du lait avec un batteur à main pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit comme de la crème fouettée. Ajouter alors le miel graduellement, tout en continuant à battre. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

SAUCE AU BEURRE D'ARACHIDES DU QUÉBEC

½ tasse de beurre d'arachides
1 tasse de sirop d'érable

Ajouter graduellement le sirop d'érable au beurre d'arachides. Bien mélanger et utiliser.

SAUCE AU BEURRE D'ARACHIDES ET AU MIEL

½ tasse de beurre d'arachides
½ tasse de miel
½ tasse d'eau

Mettre les ingrédients dans un bol et battre jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

SAUCE AU BEURRE D'ARACHIDES ET À L'ORANGE

1 petite boîte de jus d'orange congelé
½ tasse de beurre d'arachides
¼ tasse d'eau

Faire décongeler le jus d'orange, puis l'ajouter graduellement au beurre d'arachides. Battre jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Ajouter l'eau et bien mélanger.

SAUCE AU BEURRE

¼ **tasse de beurre**
2 **c. à soupe de farine**
2 **c. à soupe de sucre**
1 **tasse de jus de pommes ou d'oranges**
Une pincée de cannelle

1. Faire fondre le beurre, ajouter la farine et bien mélanger. Retirer du feu, ajouter le sucre et le jus de pommes ou d'oranges.

2. Remettre le poêlon au feu, ajouter la cannelle et laisser cuire tout en tournant sans arrêt jusqu'à obtention d'une sauce lisse et crémeuse. Sucrer davantage si vous le jugez nécessaire.

SAUCE DORÉE

¼ **tasse de beurre**
1 **tasse de sucre à glacer**
1 **œuf entier**
2 **c. à soupe de crème**
1 **c. à thé de vanille**

1. Mettre le beurre en crème. Y ajouter les autres ingrédients.

2. Battre au bain-marie sur eau chaude jusqu'à consistance crémeuse. On sert cette sauce chaude.

SAUCE DÉLICIEUSE

1 **jaune d'œuf**
¼ **tasse de sucre**
1 **blanc d'œuf**
1 **c. à soupe de sucre**
½ **tasse de crème à fouetter**
Essence d'amande ou de vanille, au goût

1. Battre le jaune d'œuf et le ¼ de tasse de sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et jaune pâle.

2. Battre le blanc en neige, ajouter la cuillerée à soupe de sucre. Battre encore une minute.

3. Fouetter la crème, y ajouter l'essence et mélanger le jaune d'œuf, le blanc d'œuf et la crème en les incorporant les uns aux autres.

Servir cette sauce aussitôt faite.

SAUCE MOUSSELINE À LA MENTHE

2 **c. à soupe d'eau bouillante**
¼ **tasse de gelée à la menthe**
½ **tasse de crème riche**
2 **c. à soupe de rhum**

1. Ajouter l'eau bouillante à la gelée de menthe. Faire chauffer à feu lent jusqu'à obtention d'un sirop. Laisser refroidir.

2. Fouetter la crème, ajouter le sirop refroidi et le rhum.

3. Servir sur crème glacée au chocolat ou avec gâteau-éponge.

SAUCE MOUSSE À LA CASSONADE

1 **tasse de cassonade**
¼ **tasse de farine**
2 **tasses d'eau**
¼ **tasse de beurre**
1 **c. à thé de vanille**
½ **tasse de crème à fouetter**

1. Mélanger la cassonade et la farine, dans une casserole. Ajouter l'eau et bien remuer le tout.

2. Ajouter le beurre et faire cuire à feu moyen en tournant sans arrêt



Sauce mousseline à la menthe avec gâteau éponge et pêches

jusqu'à obtention d'une sauce lisse et crémeuse. Retirer du feu et ajouter la vanille. Laisser tiédir.

3. Fouetter la crème et l'incorporer à la sauce.

SAUCE VANILLÉE

2 tasses de crème légère
¼ tasse de sucre ou de cassonade
Une pincée de sel
3 jaunes d'œufs
1 c. à thé de vanille

1. Faire chauffer la crème, y ajouter le sucre ou la cassonade et le sel. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit fondu.

2. Battre les jaunes d'œufs et les ajouter à la crème chaude, mais non bouillante, tout en remuant. Faire cuire à feu lent, en tournant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une crème légère. Ajouter la vanille. Servir cette sauce bien froide.

SAUCE VANILLÉE MOUSSELINE

Préparer de la même manière que la sauce vanillée. Incorporer les 3 blancs d'œufs battus en neige, après avoir ajouté la vanille. Servir froide.

SAUCE AUX ŒUFS

2 c. à soupe de sucre
1 jaune d'œuf
½ tasse de dessus de lait
2 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de vanille

Sauce vanillée mousseline avec shortcake



Sauce aux œufs avec gâteau aux fruits



Sauce à l'eggnog commercial avec poudings chauds

1. Battre le sucre et le jaune d'œuf jusqu'à obtention d'une mousse jaune pâle. Ajouter le lait. Faire cuire à feu moyen, en évitant toute ébullition, jusqu'à ce que le mélange soit légèrement épaissi. Tourner sans arrêt. Laisser tiédir.

2. Mettre le beurre en crème, avec l'essence de vanille. Ajouter à la sauce. Remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Servir chaude ou froide.

SAUCE CHAUDE À L'ORANGE

Le zeste d'une orange
1 tasse d'eau
⅓ tasse de sirop d'érable
¼ tasse de jus d'orange
2 c. à thé de fécule de maïs

1. Enlever la peau blanche qui adhère au zeste de l'orange. Tailler ce zeste en filets très minces. Mettre dans une casserole avec l'eau et laisser mijoter pendant 15 minutes. Mesurer : il en faut ⅔ de tasse, si nécessaire ajouter de l'eau pour obtenir la quantité requise.

2. Mélanger le jus d'orange et la fécule de maïs. Ajouter au zeste, ainsi que le sirop d'érable. Porter lentement à ébullition et faire cuire pendant 5 minutes en tournant sans arrêt. Servir chaude ou tiède.

BEURRE D'ÉRABLE IMITATION

4 tasses de cassonade
1 tasse de lait ou de crème
½ tasse de sirop d'érable ou de sirop de maïs
3 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe d'essence d'érable

1. Porter à ébullition, en tournant sans arrêt, la cassonade, le lait ou la crème, le sirop d'érable ou le sirop de maïs. Faire bouillir, à feu moyen, pendant 20 minutes, remuant très souvent.

2. Laisser refroidir la sauce de 20 à 30 minutes. Ajouter alors le beurre et l'essence. Brasser jusqu'à obtention d'un mélange crémeux. Mettre dans un bocal de verre. Couvrir et réfrigérer. Ce beurre se conserve de 2 à 5 mois. Il fond lorsqu'on le met froid sur des crêpes chaudes ou du pain grillé.

SAUCE À L'EGGNOG COMMERCIAL

½ tasse de crème à fouetter
2 c. à soupe de sucre à glacer
½ tasse d'eggnog commercial
1 c. à soupe de cognac ou de rhum

1. Fouetter la crème et y ajouter le sucre à glacer. Bien mélanger.

2. Incorporer graduellement à la crème l'eggnog et le cognac. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser. Avant de servir, mélanger avec soin avec une spatule de caoutchouc.

Cette sauce est délicieuse servie avec les glaces au chocolat ou au café, ou les poudings chauds.

SAUCE PURDY AU COGNAC

4 c. à soupe de beurre
2 blancs d'œufs
4 c. à soupe de cognac
1 tasse de sucre à glacer
4 c. à soupe d'eau bouillante

1. Mettre le beurre en crème très légère, ajouter graduellement le sucre et battre jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse.

2. Ajouter les blancs d'œufs, un par un, battant fortement à chaque addition.

3. Mettre le bol au bain-marie sur eau chaude, ajouter le cognac et l'eau bouillante. Battre fortement jusqu'à ce que le mélange soit très léger et crémeux. Servir sans délai.



Sauce au vin blanc à l'italienne

SAUCE ANGLAISE AU WHISKY

¼ tasse de beurre mou
2 tasses de cassonade
1 œuf
1 tasse de crème
Une pincée de muscade
¼ tasse de whisky

1. Mettre le beurre et la cassonade dans le haut d'un bain-marie ; battre avec un batteur à main, jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux.

2. Ajouter la crème, l'œuf et la muscade. Continuer à battre jusqu'à ce que le mélange soit léger.

3. Faire cuire au bain-marie sur eau chaude (non bouillante) en brassant de temps en temps jusqu'à épaississement du mélange.

4. Retirer du feu. Ajouter graduellement le whisky, en tournant sans arrêt. Servir chaude ou froide.

SAUCE AU VIN BLANC, À L'ITALIENNE

3 jaunes d'œufs
1 tasse de vin blanc
½ bâton de cannelle
Un peu de zeste de citron
½ c. à thé de jus de citron

1. Mettre les jaunes d'œufs et le vin blanc dans le haut d'un bain-marie ; ajouter la cannelle, le zeste et le jus de citron.

2. Mettre sur eau bouillante, en évitant que l'eau touche le fond du bain-marie. Battre avec un batteur à main jusqu'à obtention d'une sauce épaisse et mousseuse. Enlever le ½ bâton de cannelle et servir sans délai.

SAUCE AU SHERRY

⅓ tasse de sucre
1 tasse de sherry
1 c. à soupe de jus de citron
3 jaunes d'œufs
3 blancs d'œufs

1. Faire chauffer le sucre, le sherry et le jus de citron dans le haut d'un bain-marie jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

2. Ajouter les jaunes d'œufs et battre avec un fouet métallique ou un batteur à main, jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et léger. Retirer du feu.

3. Battre les blancs d'œufs en neige. Incorporer à la sauce avec soin, et battre jusqu'à ce que la sauce soit mousseuse.

Note : Vous trouverez au chapitre des soufflés et des glaces d'autres sauces pour desserts.

LES SALADES

COMMENT FAIRE UNE SALADE BRASSÉE

Choisir un grand saladier en faïence ou en verre, mais de préférence en bois. Frotter le fond avec une gousse d'ail. Remplir le saladier avec une variété de salades vertes, bien égouttées et mises en petits morceaux. Ajouter du persil ou de la ciboulette finement hachée, des rondelles d'oignons ou des échalotes. Tout ceci au goût. Agiter la vinaigrette de votre choix, en verser une petite quantité sur la salade et la remuer légèrement avec une fourchette et une cuillère jusqu'à ce que les feuilles vertes soient rendues luisantes par l'huile. Goûter et ajouter les assaisonnements, si nécessaire. Servir sans délai.



Salade à préparer sur la table

SALADE VERTE POUR BUFFET

1 laitue
1 chicorée
1 romaine
1 bouquet de cresson
1 œuf dur, râpé
½ tasse de vinaigrette de votre choix
Persil ou ciboulette émincé

1. Couper le cœur de la laitue et séparer les feuilles. Les laver. Les envelopper dans un linge sans trop les serrer. Réfrigérer de 2 à 3 heures au moins avant de les utiliser ; ceci rend la laitue très croustillante.

Enlever la partie verte de la chicorée. Laver la partie blanche qui sera enveloppée de la même manière que la laitue. (On peut faire cuire la



Eléments d'une salade



partie verte suivant la recette pour les feuilles de betterave).

Enlever le cœur de la romaine, briser les feuilles en deux avec les mains. Laver et envelopper comme la laitue. Nettoyer et laver le cresson. Le réfrigérer, placé dans un verre d'eau comme un bouquet de fleurs.

2. Pour servir la salade, la placer dans un grand saladier de bois ou de verre. Réserver le cresson pour garnir.

3. Ecraser l'œuf dur râpé avec une fourchette, y ajouter la vinaigrette et le persil ou la ciboulette, bien mélanger et, juste au moment de servir, verser la vinaigrette sur la salade. Bien la brasser, en soulevant les feuilles. Garnir avec le cresson jeté sur le dessus. Servir.

SALADE JARDINIÈRE, D'ÉTÉ

1 concombre, pelé
1 bouquet de radis
4 à 5 échalotes nouvelles
2 tomates, pelées
2 petites carottes, pelées
1 laitue de jardin
Crème sure
Sel et poivre

1. Trancher le concombre aussi mince que possible. Nettoyer, laver et trancher les radis, émincer entièrement les échalotes. Couper les tomates en petits quartiers, râper les carottes sur la râpe moyenne.

2. Mettre les légumes préparés dans un grand plat à salade, ajouter de la crème sure au goût, du sel et du poivre. Bien mélanger. Garnir avec les feuilles de laitue placées en couronne autour de la jardinière de légumes.

SALADE DE POMMES DE TERRE NOUVELLES

12 à 15 petites pommes de terre nouvelles
3 jaunes d'œufs
3 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de vin
2 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de sucre
Sel et poivre
⅓ tasse d'échalotes, émincées
⅔ tasse de céleri, coupé en petits dés
½ tasse de crème à fouetter
½ tasse de mayonnaise
Persil émincé, au goût

SALADE DE JARDIN

Jeune laitue
Le jus d'½ citron
3 à 4 cuillerées de crème sure
Sel et poivre, au goût
2 œufs durs

1. Laver la laitue, en quantité suffisante pour remplir un saladier moyen. L'envelopper dans un linge et réfrigérer de 2 à 3 heures pour la rendre croustillante.

2. Au moment de servir, mettre dans le fond du saladier le jus de citron, la crème sure, du sel et du poivre. Mélanger et ajouter la laitue. Brasser avec soin. Garnir d'une couronne faite avec les œufs durs, tranchés. Servir sans délai.



Salade verte pour buffet

1. Brosser les pommes de terre et les faire cuire. Les égoutter et les assécher en les remettant à feu moyen 1 ou 2 secondes. Les peler et les trancher en 2 ou 3 tranches.

2. **Faire la sauce :** Mettre dans une casserole les jaunes d'œufs et le vinaigre. Brasser avec le batteur à main pour bien mélanger. Faire cuire à feu très lent jusqu'à léger épaississement en évitant toute ébullition. Retirer du feu et laisser tiédir.

3. Mettre le beurre en crème avec le sucre, du sel et du poivre au goût. Ajouter les échalotes et le céleri. Ajouter au mélange des œufs et brasser jusqu'à ce que l'ensemble soit crémeux.

4. Fouetter la crème et la mélanger à la mayonnaise. Ajouter au mélange des œufs. Vérifier l'assaisonnement.

5. Mettre les pommes de terre en rangs alternés avec la sauce, dans un saladier de verre. Ne pas brasser. Recouvrir la salade d'une couche de sauce. Saupoudrer de persil émincé ou de paprika. Servir tiède et non réfrigérée.

SALADE DE POMMES DE TERRE À L'AMÉRICAINE

6 à 8 pommes de terre moyennes
2 c. à soupe d'huile à salade
2½ c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à soupe de persil, émincé
1 petit oignon, émincé
¼ tasse de poivre fin moulu
¾ tasse de céleri, coupé en dés
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de graines de fenouil
¾ tasse de mayonnaise

1. Faire bouillir les pommes de terre sans les peler, en évitant de trop les faire cuire. Egoutter, assécher, les couper en dés.

2. Mélanger le reste des ingrédients dans un grand saladier.

3. Ajouter les pommes de terre. Bien brasser l'ensemble et servir.

SALADE DE POMMES DE TERRE CHAUDES

4 à 6 pommes de terre
2 œufs, durs
4 tranches de bacon
1 oignon, émincé
2 à 4 c. à soupe de vinaigre

1. Bien brosser les pommes de terre et les faire bouillir sans les peler. Les égoutter, les peler et les couper en tranches, pendant qu'elles sont encore chaudes.

2. Râper les œufs et les ajouter aux pommes de terre.

3. Faire frire le bacon, le couper en morceaux. Verser sur les pommes de terre, ainsi que le gras (qui remplace l'huile) et le reste des ingrédients. Ajouter le vinaigre graduellement, jusqu'à ce que la salade soit à votre goût. Saler et poivrer. Servir cette salade tiède.

SALADE DE POMMES DE TERRE AU BEURRE

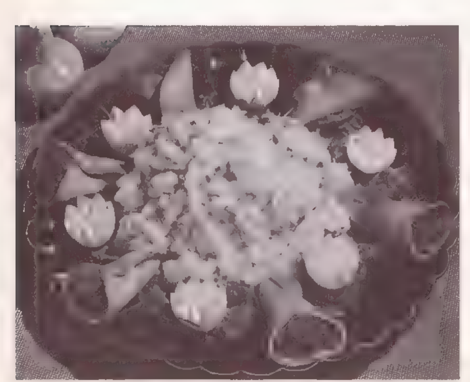
6 à 8 pommes de terre
3 échalotes, émincées
4 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de vinaigre de malt ou de vin
Sel et poivre, au goût



Salade jardinière d'été



Salade de légumes variés garnie d'œufs durs et de tomates



Salade de pommes de terre de luxe

1. Brosser les pommes de terre et les faire bouillir sans les peler. Les égoutter, les peler et les couper en petits cubes. Saler et poivrer au goût. Ajouter les échalotes et bien mélanger avec une fourchette pour ne pas écraser les pommes de terre.

2. Faire chauffer le beurre. Ajouter le vinaigre, faire chauffer une seconde et verser sur les pommes de terre tièdes. Bien mélanger et servir.

Ne jamais faire réfrigérer cette salade qui devient alors immangeable, car le beurre durcit sur les pommes de terre.

SALADE DE POMMES DE TERRE DE LUXE

12 pommes de terre moyennes
⅓ tasse d'oignons, émincés
⅔ tasse de céleri, en petits dés
3 c. à soupe de vinaigre chaud
1 jaune d'œuf
1 c. à soupe de sucre
1 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de sel
½ tasse de crème à fouetter
½ tasse de mayonnaise

1. Brosser les pommes de terre, les faire bouillir sans les peler et sans trop les faire cuire. Peler et couper en tranches pendant qu'elles sont encore chaudes.

2. Battre le jaune d'œuf, ajouter le vinaigre. Mélanger et faire cuire à feu lent, en brassant sans arrêt. Lorsque crémeux, retirer du feu et refroidir.

3. Mettre le beurre en crème et mélanger avec le sucre, le sel, les oignons et le céleri. Ajouter le mé-

lange de l'œuf. Fouetter la crème et incorporer au mélange, ainsi que la mayonnaise. Tout ceci peut se préparer d'avance.

4. Mettre la sauce dans un plat couvert au réfrigérateur. Verser 1 ou 2 cuillerées à soupe d'huile sur les pommes de terre, les brasser sans les briser et envelopper dans du papier ciré. Garder au réfrigérateur.

Mélanger les deux au moment de servir.

SALADE DE POMMES DE TERRE À LA FRANÇAISE

La sauce crème :

- **1 c. à soupe de farine**
- **1 c. à soupe de sucre**
- **1½ c. à thé de sel**
- **½ c. à thé de moutarde sèche**
- **2 c. à soupe d'huile à salade**
- **½ tasse d'eau**
- **3 c. à soupe de vinaigre de cidre**
- **1 œuf, légèrement battu**
- **½ c. à thé de graines de céleri**
- **¼ tasse de crème sure (type commercial)**

1. Mélanger dans le haut d'un bain-marie, la farine, le sucre, le sel, la moutarde, l'huile et l'eau. Porter à ébullition en brassant souvent, jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et crémeuse.

2. Dans un petit bol, battre le vinaigre avec l'œuf. Ajouter graduellement au mélange en crème, en brassant fortement et sans arrêt. Faire cuire pendant 5 minutes à feu lent, en brassant très souvent. Retirer du feu lorsque le mélange est légèrement plus épais. Ajouter les graines de céleri et la crème sure. Bien mélanger et réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser.

La salade :

- **6 à 8 pommes de terre cuites, coupées en dés ou en tranches**
- **2 c. à soupe d'huile à salade**
- **2½ c. à soupe de vinaigre de cidre**
- **1 c. à soupe de persil, émincé**
- **2 c. à soupe d'oignon, émincé**

Mélanger bien l'ensemble et ajouter assez de sauce pour bien enrober.

Servir garnie de cresson.

SALADE DE CONCOMBRES

- **4 petits concombres**
- **Sel**
- **½ tasse de crème sure**
- **2 c. à soupe de ciboulette ou échalote**
- **Poivre**
- **1 c. à thé de vinaigre de cidre**

1. Peler et trancher les concombres aussi mince que possible. Les mettre sur une grande assiette et les saler généreusement. Mettre une assiette avec un poids sur les concombres afin de les faire dégorger. Laisser reposer pendant 2 heures. Ensuite bien les rincer à l'eau froide, les essuyer et les réfrigérer jusqu'au moment de faire la salade.

2. Pour servir, ajouter aux concombres le reste des ingrédients. Bien mélanger et servir. On peut au goût remplacer la crème sure par une vinaigrette au choix.

SALADE DE CHOU À L'ANCIENNE

- **4 tasses de chou, émincé**
- **1 tasse de crème sure**
- **¼ tasse de vinaigre de cidre**
- **2 c. à soupe de miel clair**
- **½ c. à thé de sel**
- **2 c. à thé de sel de céleri**

1. Emincer le chou, le recouvrir de cubes de glace ou d'eau bien froide. Réfrigérer pendant 1 heure. Egoutter, envelopper dans un linge et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

2. Au moment de servir, battre la crème sure jusqu'à ce qu'elle épaississe. Ajouter lentement le vinaigre tout en continuant à brasser, ensuite le reste des ingrédients. Verser sur le chou, bien mélanger et servir.

SALADE ROUGE ET BLANCHE

- **3 tasses de chou vert, émincé**
- **3 tasses de chou rouge, émincé**
- **1 petit oignon, émincé**
- **1 pomme à peau rouge, non pelée**
- **½ tasse de vinaigrette, au choix**
- **Une pincée d'anis**
- **Une pincée de poivre**

1. Mélanger dans un grand saladier le chou rouge et le chou vert, ajouter l'oignon et la pomme coupée en demi-lunes très minces. Saupoudrer avec l'anis et le poivre. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

2. Ajouter la vinaigrette, bien brasser et réfrigérer pendant 20 minutes avant de servir la salade.



SALADE DE BETTERAVES

- **4 à 6 betteraves**
- **4 échalotes, émincées**
- **2 c. à soupe de vinaigre d'estragon**
- **4 c. à soupe d'huile à salade**
- **Sel, poivre et sel de céleri**
- **1 œuf, dur**

1. Faire cuire les betteraves. Les peler et les trancher aussi mince que possible. Les placer avec goût dans un ravier à salade.

2. Mélanger les échalotes avec le vinaigre, l'huile, le sel, le poivre et le sel de céleri au goût. Verser sur les betteraves. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

3. Râper l'œuf dur et en former une croix sur le dessus des betteraves juste au moment de les servir.

SALADE AUX ÉPINARDS

- **1 lb de jeunes épinards bien frais**
- **1 c. à thé d'oignon, émincé**
- **4 à 5 tranches de bacon**
- **Vinaigrette de votre choix**

1. Enlever les tiges des épinards, seules les feuilles sont utilisées pour la salade. Les laver à plusieurs eaux. Bien les assécher dans un linge et les mettre dans un saladier. Ajouter l'oignon.

2. Faire frire le bacon, à feu lent ; égoutter sur un papier. Lorsque le bacon est refroidi, le couper en petits morceaux et les jeter sur les épinards.

3. Réserver 3 c. à soupe du gras du bacon, les faire chauffer avec 4 c. à soupe de vinaigrette. Juste au moment de servir, jeter chaud sur les épinards. Mélanger et servir sans délai.

SALADE DE HARICOTS VERTS

- **1 lb de haricots verts**
- **Vinaigrette de votre choix**
- **2 œufs, durs**
- **3 c. à soupe d'amandes salées**

1. Faire cuire les haricots verts entiers avec une pincée de sarriette. Eviter de trop les faire cuire. Aussitôt cuits, les verser dans une passoire et les rincer à eau froide jusqu'à ce qu'ils soient bien refroidis. Les égoutter sur un papier absorbant.

2. Pour servir, brasser les haricots bien asséchés avec de la vinaigrette. Mettre dans le saladier, en garnir le tour avec les œufs durs coupés en quartiers et saupoudrer les amandes salées et effilées au milieu.

SALADE CHIFFONNADE

- **2 œufs, durs**
- **2 betteraves cuites**
- **3 branches de persil**
- **Vinaigrette**
- **Laitue**

1. Hacher les œufs durs. Peler et râper les betteraves. Emincer le persil.

2. Mélanger les œufs, les betteraves et le persil avec une vinaigrette de votre choix.

3. Laver la laitue, bien l'assécher et la placer dans un saladier. Au moment de servir, verser le mélange de la betterave sur la laitue. Brasser et servir.



Salade de chou avec noix de Grenoble

SALADE DE PISSENLITS DE MA GRAND'MÈRE

- 6 tranches de lard salé ou 6 tranches de bacon
- 3 à 4 c. à table de vinaigre de cidre
- 1 petit oignon, haché fin
- 1 grand bol de pissenlits nettoyés
- Sel et poivre, au goût

1. Faire frire les minces tranches de lard salé, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Ceci se fait très bien, à feu lent, dans un poêlon de fonte émaillé. La recette de grand'mère demande du lard salé, mais on peut toujours remplacer par du bacon, frit de la même façon.

2. Aussitôt cuites, placer les tranches sur un papier pour les égoutter et ajouter au gras du poêlon l'oignon et le vinaigre. Porter juste à ébullition.

3. Retirer du feu, laisser reposer 1 minute et verser sur les pissenlits. Saler et poivrer au goût. Ajouter les tranches de lard, bien mélanger et servir sans délai.



Salade de légumes marinés

SALADE AUX OIGNONS ROUGES

- ½ c. à thé de sel
- ½ tasse d'huile d'olive
- ¼ tasse de vinaigre
- Jus de 1 citron
- 3 branches de sarriette fraîche ou ½ c. à thé de sarriette en poudre
- 4 gros oignons rouges
- 1 citron

1. Mélanger dans un bol le sel, l'huile, le vinaigre, le jus de citron et la sarriette.

2. Couper les oignons en tranches très minces et après en avoir séparé les rondelles l'ajouter à la vinaigrette ainsi que le citron non pelé, coupé en tranches minces. Mélanger avec soin, couvrir et laisser mariner au frais, pendant 24 heures.

Ces oignons se gardent de 3 à 6 semaines au réfrigérateur.

SALADE DE NAVETS CRUS

- 5 tasses de navets, pelés
- 1 gros oignon rouge
- ½ tasse de vinaigre de cidre
- 1 c. à thé de sel
- 3 c. à table de sucre d'érable ou cassonade

2 c. à table de raifort, frais râpé (facultatif)

¼ c. à thé de poivre

1. Râper les navets. Hacher l'oignon très fin.

2. Mélanger le vinaigre, le sel, le sucre d'érable (ou la cassonade) le raifort si on le désire, et le poivre.

3. Verser le vinaigre aromatisé sur les légumes. Bien brasser. Couvrir et laisser pendant 24 heures au réfrigérateur avant de servir.

SALADE DE POULET

1 poule de 4 à 5 lbs, bouillie, ou 4 tasses de poulet cuit, coupé en dés

2 tasses de céleri, coupé en dés

½ tasse d'olives, émincées

¼ tasse de vinaigrette au citron

½ tasse de mayonnaise

Laitue

Tomates

Persil

1. Faire bouillir une poule et la laisser refroidir dans son bouillon. Mettre en morceaux, désosser et couper en dés.

2. Ajouter à la poule le céleri, les olives et la vinaigrette. Laisser mariner pendant 1 heure.

3. Pour servir, placer la salade dans un nid de laitue. Recouvrir de mayonnaise, garnir avec les tomates coupées en quartiers. Saupoudrer l'ensemble de persil.

SALADE AUX ŒUFS

6 œufs, durs

1 tasse de céleri, en dés

2 c. à soupe de dés de piment vert

5 ou 6 échalotes, émincées

¼ tasse de mayonnaise

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à thé de sel

Poivre, au goût

Salade

6 tranches de bacon

1. Couper les œufs durs en gros morceaux.

2. Mélanger dans un grand bol, en brassant avec une fourchette, les œufs, le céleri, le piment vert et les échalotes.

3. Mélanger la mayonnaise avec le jus de citron, le sel et le poivre. Ajouter aux œufs et mélanger encore une fois, avec une fourchette, pour éviter de trop briser les œufs.

4. Servir dans un nid de laitue. Garnir avec le bacon grillé, égoutté sur un papier et coupé en petits morceaux.



Salade de poulet

SALADE DE POULET RÔTI

- 1 poulet de 4 à 5 lbs, rôti
- 1 tasse de céleri, coupé en dés
- 2 c. à soupe de câpres
- 3 œufs, durs
- 3 tomates, pelées et coupées en quartiers
- ½ tasse de mayonnaise
- ¼ tasse de crème
- Sel et poivre au goût

1. Enlever la peau du poulet rôti quand celui-ci est encore tiède. Désosser et couper la viande en morceaux assez gros.

2. Mélanger les morceaux de poulet avec le céleri, les câpres, les œufs durs tranchés et les tomates. Saler et poivrer au goût.

3. Mélanger la mayonnaise et la crème. Ajouter au poulet et mélanger l'ensemble avec deux fourchettes, ce qui permet de garder la salade très légère. Vérifier l'assaisonnement et servir dans un nid de laitue ou de cresson.

SALADE ESPAGNOLE

- 2 gros oignons espagnols
- 1 laitue « Iceberg »
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- ½ c. à thé de sel
- 1 pomme à peau rouge, émincée
- 3 c. à soupe d'huile à salade

1. Mettre les oignons non pelés dans une assiette à tarte. Les faire cuire ainsi dans un four à 350°F. pendant 1 heure. Retirer du four, avec des ciseaux, entailler la pelure sur un côté et la retirer. Laisser refroidir.

2. Mélanger dans un bol la pomme non pelée, tranchée bien mince ou râpée, avec le vinaigre et le sel. Laver la laitue après avoir séparé les feuilles et l'envelopper dans un linge. Réfrigérer jusqu'au moment de faire la salade.

3. Pour servir placer la laitue dans un grand saladier, recouvrir avec les oignons en gros morceaux. Verser sur le tout l'huile à salade et les pommes. Mélanger avec une cuillère et une fourchette. Vérifier l'assaisonnement et servir.

SALADE AUX FOIES DE VOLAILLES

- Laitue ou romaine, au goût
- 4 foies de poulets
- 1 petite gousse d'ail, émincée
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 pincée d'estragon
- Sel et poivre, au goût
- Ciboulette ou échalotes émincées
- Vinaigrette au choix

1. Laver la salade choisie, en séparer les feuilles. L'envelopper dans un linge et la réfrigérer jusqu'au moment de servir.

2. Faire chauffer le beurre jusqu'à couleur noisette, y faire dorer les foies de poulet avec la gousse d'ail pendant 3 ou 4 minutes. Retirer du feu. Laisser tiédir. Les saler et les poivrer, saupoudrer avec l'estragon et les couper en tout petits morceaux.

3. Pour servir, mettre la laitue ou la romaine dans le saladier, saupoudrer avec la ciboulette ou les échalotes. Mélanger les foies avec quelques cuillerées de vinaigrette et verser l'ensemble sur la salade. Brasser et servir.

SALADE DE BŒUF BOUILLI

- 2 à 3 tasses de reste de bœuf bouilli
- 3 pommes de terre, cuites
- 1 petit oignon, émincé
- 2 cornichons, hachés fin
- Sel et poivre, au goût
- ¼ tasse d'huile à salade
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre ou jus de citron
- ¼ tasse de mayonnaise
- Câpres, au goût

1. Couper le bœuf bouilli en petits dés, ne laissant ni gras, ni cartilage. Peler et couper également les pommes de terre cuites en petits dés. Mélanger les deux avec l'oignon émincé. Ajouter les cornichons.

2. Mélanger l'huile à salade, le vinaigre ou le jus de citron et la mayonnaise. Saler et poivrer la salade au goût, verser le mélange de mayonnaise dessus, bien brasser. Vérifier l'assaisonnement. Servir dans un nid de chou émincé. Garnir au goût avec quelques câpres.

SALADE DE SARDINES

- 1 boîte de sardines fumées
- 1 laitue « Boston » ou « Iceberg »
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Ciboulette ou persil, émincé
- Quartiers de citron

1. Ouvrir la boîte de sardines, en égoutter l'huile dans une tasse. Laver, envelopper et réfrigérer la laitue.

2. A l'huile de sardine ajouter l'huile d'olive, le jus de citron et la ciboulette ou le persil émincé.

3. Pour servir, mettre une portion de laitue dans chaque assiette. Placer 4 ou 5 sardines sur la laitue. Garnir avec un quartier de citron. Mettre la vinaigrette sur la table et laisser chacun se servir à son gré.

SAUMON MARINÉ POUR SALADE

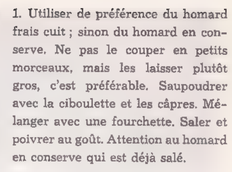
- 3 lbs de saumon frais
- 1 pinte d'eau
- 1 c. à thé de sel
- 2 tranches de citron non pelé
- 1 feuille de laurier
- 10 grains de poivre
- 1 c. à table de gros sel
- 1 chopine de vinaigre de cidre

1. Placer le saumon dans l'eau, le couper, le faire bouillir jusqu'à ce qu'il soit tendre mais pas trop cuit. Le retirer et ajouter à l'eau, le laurier, le citron, le poivre et le gros sel. Porter à ébullition et ajouter le vinaigre. Ce mélange constitue une marinade.

2. Placer le saumon dans un pot de grès, et recouvrir avec la marinade. Fermer le pot avec une toile bien propre. Laisser mariner pendant un mois avant de servir. Réfrigérer.

SALADE DE HOMARD

- 2 tasses de homard
- 1 c. à soupe de ciboulette
- 1 c. à soupe de câpres
- Sel et poivre, au goût
- ½ tasse de mayonnaise au citron
- 2 c. à soupe de ciboulette ou d'échalotes, émincées
- Une pincée d'estragon
- Laitue



1. Utiliser de préférence du homard frais cuit ; sinon du homard en conserve. Ne pas le couper en petits morceaux, mais les laisser plutôt gros, c'est préférable. Saupoudrer avec la ciboulette et les câpres. Mélanger avec une fourchette. Saler et poivrer au goût. Attention au homard en conserve qui est déjà salé.

2. Mélanger la mayonnaise au citron (faite à la maison si possible — voir recette) avec la ciboulette ou l'échalote et l'estragon. En mettre la moitié sur le homard, mélanger avec une fourchette. Servir dans un nid de laitue, garnir avec le reste de la mayonnaise.

Note : On peut remplacer le homard par du crabe ou des crevettes.

SALADE ANTILLAISE

- 1 poire d'avocat
- 1 tasse de crabe ou de crevettes
- Le jus d'½ citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de câpres
- ¼ c. à thé de curry
- Laitue

1. Couper la poire en deux sans la peler et enlever le noyau.

2. Mélanger le jus de citron avec l'huile d'olive, les câpres et le curry. Verser sur le crabe ou les crevettes. Bien mélanger. Saler et poivrer au goût.

3. Pour servir, remplir les cavités de la poire d'avocat avec la salade au crabe ou aux crevettes. Saupoudrer de persil et servir avec un quartier de laitue placé à côté.



Salade de bœuf bouilli



Salade de crevettes

SALADE AUX POIRES

Poires fraîches ou en conserve
Fromage crème au pimiento
Vinaigrette au miel
Laitue

1. Si vous utilisez des poires fraîches, les peler, les couper en deux, enlever le trognon et les badigeonner avec du jus de citron pour les empêcher de se tacher. Les poires de conserve doivent être réfrigérées de 2 à 3 heures avant de les utiliser. Bien les égoutter sur un papier absorbant.

2. Utiliser une poire complète ou 2 moitiés par assiette, mettre une boule de fromage dans chacune, puis verser une cuillerée à soupe de vinaigrette. Servir dans un nid de laitue.



Salade aux fruits santé

SALADE AUX FRUITS SANTÉ

1 tasse de raisins frais
1 orange
1 banane
1 poire ou 1 pêche
1 pomme
Le jus de 1 citron
3 c. à soupe de miel clair
Le zeste d'½ citron
Laitue

1. Laver les raisins et les assécher dans un linge. Peler l'orange et la séparer en sections. Peler la banane et la trancher. Rouler les tranches dans 1 c. à café de jus de citron pour les empêcher de noircir. Peler et trancher la poire ou la pêche. Trancher très mince la pomme non pelée.

2. Mélanger le jus de citron et le miel. Rouler chaque fruit préparé dans ce mélange, avec une fourchette pour éviter de les briser.

3. Placer les fruits avec goût dans un nid de laitue. Verser dessus le jus qui reste dans le plat.

SALADE DE MELON

1 laitue

1 melon cantaloup

1 poire d'avocat

Vinaigrette au citron

1. Laver la laitue. Envelopper les feuilles dans un linge et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

2. Peler le cantaloup, enlever les graines et les filaments du milieu et le trancher en demi-lunes aussi minces que possible. Peler la poire d'avocat, enlever le noyau et la trancher de la même manière que le cantaloup.

3. Pour servir, mettre la laitue dans une assiette de cristal. Former avec les morceaux de cantaloup et les morceaux de poire d'avocat un joli motif de demi-lunes roses et vertes. Servir avec une saucière de vinaigrette.



Salade de melons

LES MARINADES

PRINCIPES FONDAMENTAUX CONCERNANT LES MARINADES

INSTRUMENTS À UTILISER

Pour saler les marinades, des pots de grès ou un baquet de bois paraffiné.

Pour les faire cuire — fonte émaillée, pyrex ou acier inoxydable.

Pour les brasser — une cuillère de bois ou en acier inoxydable.

Pour les conserver — des pots en verre avec couvercle en verre de préférence aux couvercles de métal, qui sont corrodés par le vinaigre.

Une balance — est utile pour bien réussir toutes les conserves. En particulier le gros sel doit être pesé plutôt que mesuré afin d'obtenir une saumure parfaite.

Les légumes — utiliser des légumes de qualité. Il est préférable d'utiliser les concombres et les tomates dans les 24 heures suivant la cueillette. Les fruits peuvent être plutôt verts.

Le lavage — doit être fait avec soin. On doit **toujours tailler** les légumes et les fruits en morceaux uniformes pour permettre au liquide de la marinade de se répartir équitablement.

Le vinaigre — Les vinaigres de vin sont les meilleurs parce qu'ils ne s'altèrent jamais. Il y a vingt ans, le vinaigre commercial était plus faible qu'aujourd'hui. Donc, attention, en suivant de vieilles recettes, on a besoin de moins de vinaigre. L'acidité du vinaigre doit être de 4 à 6/100 — pourcentage donné dans les meilleures qualités de vinaigre, mais il vaut mieux pour être certain, lire sur les bouteilles les étiquettes qui indiquent toujours le degré. Le vinaigre de cidre est préférable pour certaines marinades, car il donne une saveur plus fine, mais le vinaigre blanc est préférable pour les choux-fleurs et les oignons à cause de la couleur.

Les épices — Quand la recette ne précise pas qu'il faut utiliser des épices moulues, il est toujours préférable d'utiliser des épices entières, (enveloppées dans un linge lorsqu'elles sont cuites avec des légumes). Ne pas trop serrer le sac pour que le liquide puisse circuler.

L'eau — L'eau douce fait de plus belles marinades. Si l'eau est dure, la faire bouillir, laisser refroidir et tamiser à travers plusieurs épaisseurs de linge fin.

L'alun — est utilisé pour rendre les légumes croustillants, mais il en change le goût et quelquefois les rend amers. Il vaut mieux l'éviter.

La saumure — On fait une saumure avec du gros sel et de l'eau. On ajoute du sel à la quantité d'eau nécessaire pour bien couvrir les légumes à mariner, jusqu'à ce qu'un œuf frais remonte à la surface.

On sale les légumes à mariner pour les rendre poreux, ce qui leur permet d'absorber plus facilement sucre, vinaigre et aromates.

De 15 à 20% de gros sel doivent être utilisés pour la saumure des légumes qui ne doivent pas fermenter (choux-fleurs, oignons, blé d'Inde, pois, etc.) ou ½ tasse de gros sel pour 2 pintes d'eau.

Toujours recouvrir d'une assiette et d'un poids. Laisser tremper pendant 24 heures dans un endroit frais. Bien égoutter.

Il faut :

1 c. à thé de sel par pinte de légumes

2 c. à thé de sel par pinte de viande

Il arrive que les choux-fleurs changent quelquefois de couleur si le vinaigre a moins de 4 à 6% d'acidité, si la saumure est trop faible ou encore si elle est faite avec du sel fin ou à l'eau dure. Si le vinaigre de marinade devient blanc laiteux lorsqu'il est versé, c'est que la saumure a été faite au sel fin qui contient des féculents qui s'attachent aux légumes.

Le catsup rouge surit lorsque les tomates ne sont pas assez mûres, ou bien qu'il n'y a pas assez de sel ou de vinaigre.

Pour 10 livres de tomates, il faut 2 c. à soupe de sel, 1 chopine de vinaigre, ½ tasse de sucre. Il faut aussi faire bouillir la pulpe des tomates avec des oignons (2 ou 3) et des piments verts (3 ou 4), avant d'y ajouter épices, sel et vinaigre.

JUS DE TOMATES

Voici ce qu'il faut faire pour obtenir un bon jus de tomates sans que l'eau se sépare de la chair des tomates :

1 boisseau (bushel) ou 32 pintes de tomates = 30 chopines de jus.

Ecraser quelques tomates au fond de la casserole pour avoir un peu de jus. Faire cuire à feu moyen, à couvert, sans brasser, jusqu'à ce que les tomates soient cuites. Passer à travers un tamis fin. Ajouter 2 c. à soupe de sucre et 1 c. à thé de gros sel par pinte de jus. Bien dissoudre. Faire stériliser au bain chaud, pendant 20 minutes, ou mettre au four à 275°F. pendant 40 minutes.

PÊCHES

Pour peler les pêches à mariner, il faut les ébouillanter et les laisser tremper pendant 1 minute seulement, puis les égoutter et les placer dans l'eau froide.

Pour éviter qu'elles se tachent une fois pelées, les placer au fur et à mesure dans une saumure de 2 c. à thé de sel par pinte d'eau froide.

Rincer avant de mettre en pot.

BETTERAVES

Pour éviter que les betteraves en conserve perdent leur couleur, il faut ajouter 1 c. à soupe de vinaigre ou de jus de citron par pinte de betteraves.

OIGNONS

Pour les oignons marinés, employer les « silver skin », tout petits et blancs.

La meilleure manière de peler rapidement des petits oignons est la suivante : peler dans l'eau froide ou, ce qui est encore plus rapide, ébouillanter les oignons, puis les retirer de l'eau après 30 secondes et les recouvrir d'eau froide. Peler sous l'eau. Dès qu'ils sont pelés, les mettre dans l'eau glacée pour empêcher la décoloration et les raffermir.

STÉRILISATION

On peut stériliser des conserves dans un four plutôt que dans l'eau bouillante, mais c'est plus long et cela ne se fait que pour les fruits. Il faut fermer les pots complètement et ensuite les ouvrir d'un quart de pouce. Les mettre dans un plat de 3" de hauteur, à 2 pouces de distance chacun. Mettre de l'eau chaude dans le plat. Placer au centre d'un four chauffé à 275°F. Ne pas laisser varier la température et s'assurer des temps de stérilisation.

Les petits fruits prennent 20 minutes à l'eau bouillante, mais 68 minutes au four.

Les pêches, 25 minutes à l'eau bouillante, contre 1 heure au four.

La rhubarbe, 16 minutes à l'eau bouillante, contre 50 minutes au four.

Les pommes, 20 minutes contre 1 heure.

Ces temps sont valables pour les pintes et les chopines.

MOUTARDES MAISON

À L'ANGLAISE

2 c. à soupe de moutarde sèche
Lait ou crème

Mélanger la moutarde avec assez de lait ou de crème pour obtenir une bonne consistance.

À LA FRANÇAISE

2 c. à soupe de moutarde sèche
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de sucre
Une pincée de poivre
Vinaigre

Mettre dans un pot les 4 premiers ingrédients. Ajouter suffisamment de vinaigre de vin ou de cidre pour obtenir une bonne consistance.

À L'ALLEMANDE

4 c. à soupe de moutarde sèche
4 c. à soupe de vinaigre de cidre
2 c. à soupe de sucre
½ c. à thé de sel
2 c. à soupe d'huile à salade
2 c. à soupe de raifort

Faire une pâte lisse avec la moutarde sèche et le vinaigre. Mélanger le sucre, le sel et l'huile à salade. Les verser sur le mélange de la moutarde en battant fortement. Incorporer le raifort.

HERBES SALÉES

1 tasse d'échalotes ou de ciboulette
1 tasse de sarriette, fraîche
½ tasse de sauge, fraîche
1 tasse de persil, frais
1 tasse de céleri, coupé très fin
½ tasse de feuilles de céleri, émincées
2 tasses de gros sel

1. Pour bien réussir les herbes salées, il faut tout d'abord avoir des herbes fraîchement cueillies, du gros sel, jamais de sel fin, et un bon pot de verre ou de terre cuite.

2. Laver et hacher les herbes en enlevant les tiges. Les éponger dans un linge, puis placer chacune dans une assiette différente. Stériliser les pots ou faire bouillir les pots de terre cuite pendant 20 minutes dans une soupière d'eau bouillante.

3. Mettre un pouce d'épaisseur d'une des herbes dans le fond du pot, saupoudrer généreusement de gros sel, et continuer ainsi, en alternant les herbes et le gros sel jusqu'à ce que le pot soit rempli. Bien fermer et garder dans un endroit frais ou au réfrigérateur. Il est préférable de laisser les herbes salées reposer pendant 1 mois avant de les utiliser.

Utiliser selon les goûts avec la soupe aux pois, les pommes de terre en purée, le navet, le rôti de porc, la farce de volaille, le gibier, etc...

LES ŒUFS DANS LE VINAIGRE

1 c. à thé de clous de girofle entiers
½ c. à thé de graines de céleri
1 c. à thé de grains de poivre
3 tasses de vinaigre blanc
1½ tasse d'eau
1½ c. à thé de sel
12 œufs durs

1. Mettre les clous de girofle, les graines de céleri et les grains de poivre dans un petit sac en coton. Bien attacher.

2. Porter à ébullition le vinaigre, l'eau et le sel. Ajouter le sac des épices. Laisser mijoter pendant 10 minutes. Laisser refroidir.

3. Ecailler les œufs durs et les mettre dans un grand pot en verre. Verser dessus le vinaigre refroidi. Couvrir et conserver au réfrigérateur.

LES ŒUFS MARINÉS AUX BETTERAVES

2 boîtes (de 16 onces chacune) de betteraves
1 tasse de vinaigre de cidre
¼ à ½ tasse de sucre
1 c. à thé de gros sel
6 œufs durs, écaillés

1. Egoutter les betteraves au dessus d'une tasse mesure. Les mettre dans un bocal d'une pinte. Il est nécessaire d'avoir une tasse de liquide. S'il n'y a pas assez de jus de betteraves, remplir la tasse avec de l'eau.

2. Porter à ébullition le jus de betteraves, le vinaigre de cidre, le sucre et le sel. Verser chaud sur les betteraves, couvrir et réfrigérer pendant 24 heures.

3. Retirer les betteraves du liquide et les remplacer par les œufs durs, entiers. Couvrir et réfrigérer à nou-



veau pendant 24 heures. Couvrir et réfrigérer également les betteraves.

4. Betteraves et œufs coupés peuvent se servir ensemble ou séparément.

VINAIGRE DE POMMES

- **1 boisseau ou 32 pintes de pommes surettes**
- **1 chopine de vinaigre par gallon de jus de pommes.**

1. Laver les pommes et les couper en quatre. Les mettre dans un grand baquet de bois et les écraser le plus possible avec un pilon de bois. Les couvrir avec un linge et laisser fermenter de 2 à 4 jours.

2. Dès que la fermentation est commencée, ajouter autant d'eau froide que les pommes pourront en absorber. Couvrir et laisser fermenter pendant 1 mois.

3. Au bout d'un mois, passer le jus de pommes à travers un papier filtrant utilisé pour le lait, un morceau de lainage ou encore un filtre à sirop d'érable. Mesurer le jus obtenu.

4. Faire bouillir une chopine de vinaigre par gallon de jus de pommes, jusqu'à ce que la chopine soit réduite à une tasse. Ajouter au jus de pommes. Laisser fermenter et vieillir pendant 6 semaines dans un endroit frais. Le vinaigre est alors prêt. Mettre en bouteilles et sceller. Ce vinaigre aura la saveur du vinaigre de cidre.

VINAIGRE DE PELURES DE POMMES

Ce vinaigre est très bon, mais il n'est pas recommandé pour la mise en conserves.

Placer dans un pot de grès, pour l'emplir aux trois-quarts, les trognons et les pelures de pommes. Recouvrir d'eau froide et ajouter 1 tasse de bonne mélasse par gallon d'eau utilisé. Bien mélanger. Recouvrir avec un coton à fromage et, 3 à 4 semaines plus tard, le vinaigre sera prêt à être tamisé.

Un morceau d'une vieille couverture de laine constitue un excellent filtre. Mettre dans des bouteilles noires de préférence.

VINAIGRE AUX CAPUCINES

1. Cueillir un bon bouquet de capucines. Laver les tiges, les fleurs et les graines mûres des capucines dans un grand bol d'eau froide. Secouer pour égoutter.

2. Emincer autant de fleurs, tiges et graines qu'il sera nécessaire pour remplir, bien tassé, aux trois-quarts, un bocal à conserves d'une pinte.

3. Verser du vinaigre de cidre sur les capucines jusqu'à ce que le bocal soit plein. Couvrir et laisser reposer pendant 10 jours dans un endroit sans lumière.

4. Au bout de 10 jours, ajouter 1 c. à thé de clous de girofle et ¼ de c. à thé de cayenne. Laisser reposer pendant 5 jours, en remuant fortement une fois par jour.

5. Passer alors ce vinaigre à travers une passoire fine ou recouverte d'un linge. Mettre en petites bouteilles. Fermer avec des bouchons de liège si possible, car les couvercles de métal ont tendance à rouiller.

VINAIGRE D'ESTRAGON

- **1 belle branche d'estragon frais**
- **1 chopine de vinaigre de vin blanc ou de cidre**

Mettre la branche entière d'estragon dans le vinaigre. Fermer la bouteille et garder dans un endroit sans lumière jusqu'à ce que la saveur d'estragon soit suffisante. Au goût, retirer la branche d'estragon du vinaigre.

VINAIGRE AUX 3 ARÔMES

- **1 pinte de vinaigre de cidre**
- **2 gousses d'ail, pelées**
- **4 branches de menthe fraîche**
- **2 têtes d'aneth (dill) fraîches.**

Mettre l'ail, la menthe et l'aneth dans le vinaigre. Fermer et laisser reposer pendant 2 mois avant d'utiliser.

VINAIGRE À L'AIL

- **4 gousses d'ail**
- **1 c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de poivre en grains**
- **1 c. à thé de graines d'anis**
- **1 pinte de vinaigre de vin ou de vinaigre blanc.**

1. Peler l'ail et l'écraser avec le dos d'une cuillère. Le mettre dans un bocal de verre avec le sel, les grains de poivre et les graines d'anis.

2. Faire chauffer le vinaigre sans le laisser bouillir. Verser chaud sur le

mélange d'ail. Couvrir et laisser reposer pendant 3 semaines. Tamiser et mettre en bouteilles.

RELISH AU BLÉ D'INDE

24 épis de blé d'Inde
1 pied de céleri
4 gros oignons
2 piments verts
2 piments rouges
3 tasses de cassonade
3 tasses de vinaigre blanc
1 tasse de moutarde préparée
2½ c. à soupe de moutarde sèche
2 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de sel.

1. Avec un couteau bien tranchant, séparer les grains de blé d'Inde des épis non cuits. Enlever les feuilles du céleri, le laver et le couper en petits dés. Couper les oignons en tranches minces. Couper les piments en petits morceaux, après en avoir retiré les graines et les parties filandreuses.

2. Mettre les légumes préparés dans une soupière. Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 1½ heure ou jusqu'à ce que l'ensemble ait une belle consistance. Mettre dans des bocaux stérilisés et sceller chaud.

BLÉ D'INDE LESSIVÉ

1 pinte de grains de blé d'Inde
2 pintes d'eau froide
2 c. à soupe de soda
Sel.

1. Enlever les grains, non cuits, du blé d'Inde juste avant de les préparer. Un blé d'Inde à gros grains est préférable.

2. Mélanger les grains de blé d'Inde, l'eau froide et le soda. Faire tremper pendant 12 heures.

3. Le matin, porter à ébullition dans la même eau et faire cuire pendant 3 heures ou jusqu'à ce que la peau du grain de blé d'Inde s'enlève. Ajouter de l'eau chaude pendant la cuisson, si nécessaire. Lorsque cuit, égoutter et rincer le blé d'Inde à l'eau claire en frottant vigoureusement entre les mains jusqu'à ce que les peaux s'enlèvent.

4. Porter encore une fois à ébullition avec de l'eau fraîche. Faire bouillir pendant 1 minute et égoutter. Répéter cette opération encore une fois. Ajouter 1 c. à thé de sel par pinte de blé d'Inde lessivé. Ne pas faire cuire dans des casseroles d'aluminium. Mettre en pot et garder au frais.

VINAIGRE DE FRAMBOISES

3 pintes de vinaigre blanc
10 livres de framboises
1 livre de sucre par pinte de jus

1. Nettoyer et laver les framboises. Mettre dans un pot de grès et recouvrir avec le vinaigre. Mettre un linge et une assiette sur le pot. Laisser reposer 4 jours.

2. Passer le jus dans une passoire fine. Puis le mesurer et ajouter 1 livre de sucre pour chaque pinte de jus. Porter à ébullition à feu lent. Faire bouillir 3 minutes et mettre en bouteilles. Sceller.

VINAIGRE DE FRAMBOISES VITE FAIT

2 chopines de framboises fraîches
2 boîtes de framboises congelées
½ tasse de vinaigre de cidre
¾ tasse de sucre
Eau carbonatée (soda water)

1. Mélanger les framboises et le vinaigre. Couvrir et réfrigérer pendant 24 heures.

2. Passer à travers une passoire en pressant bien les fruits pour en extraire le plus de jus possible.

3. Ajouter le sucre au jus de fruits et faire chauffer jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Réfrigérer.

4. Pour servir, remplir le verre au tiers avec de la glace concassée, puis verser le vinaigre de framboises jusqu'à ce que le verre soit plein aux deux tiers ou un peu plus, et terminer avec l'eau carbonatée.

5. Se conserve dans des pots stérilisés au réfrigérateur, de 3 à 4 semaines.

MARINADE DE CHOUX-FLEURS ET D'OIGNONS

4 choux-fleurs moyens
4 pintes de petits oignons à marinades
2 tasses de sucre
8 tasses de vinaigre
1 tasse de gros sel
¼ tasse d'épices à marinades

1. Nettoyer les choux-fleurs et les couper en petits bouquets. Saupoudrer avec le gros sel. Laisser reposer

pendant 12 heures. Egoutter et rincer à l'eau froide.

2. Ebouillanter les oignons. Laisser tremper pendant 2 minutes. Egoutter et recouvrir d'eau froide. Les peler. Faire une saumure avec 4 tasses d'eau froide et ½ tasse de gros sel. Laisser tremper les oignons pendant 12 heures. Egoutter et rincer à l'eau froide.

3. Mettre les épices à marinade dans un petit sac de toile et le placer dans une soupière avec le sucre et le vinaigre. Remuer à feu lent jusqu'à ébullition. Ajouter les oignons et les choux-fleurs. Reporter à ébullition. Retirer du feu. Mettre dans des bocaux stérilisés et sceller.



CHOUX-FLEURS MARINÉS

2 choux-fleurs

Gros sel

4 tasses de vinaigre blanc

¼ d'once de grains de poivre

¼ d'once de quatre-épices, entiers

½ bâton de cannelle

1. Couper les choux-fleurs en bouquets. Les étendre sur un grand plat et les saupoudrer de gros sel. Laisser ainsi pendant 2 jours.

2. Ajouter les épices au vinaigre et faire bouillir pendant 15 minutes. Bien égoutter les choux-fleurs, puis les placer dans les pots et recouvrir avec le vinaigre chaud. Etendre un linge sur les pots. Laisser refroidir avant de sceller.



HARICOTS BLANCS MARINÉS

- 2 livres de haricots blancs frais
- 1 tasse de vinaigre blanc
- ½ tasse de sucre
- 1 c. à thé de graines de céleri
- Une pincée de gingembre
- 1 c. à soupe de gros sel
- 1 c. à thé de sarriette

1. Nettoyer les haricots et les couper en biais en morceaux de 1 pouce. Les ébouillanter et les laisser bouillir pendant 5 minutes. Egoutter. Conserver l'eau.

2. Ajouter à l'eau de cuisson le vinaigre, le sucre, les graines de céleri, le gingembre, le sel et la sarriette. Porter à ébullition. Ajouter les haricots cuits, puis reporter à ébullition et retirer du feu.

3. Répartir les haricots dans des bocaux stérilisés. Recouvrir avec le liquide et sceller.



Cornichons marinés

CORNICHONS-CITROUILLE

- 6 livres de citrouille
- 5 livres de sucre
- 2 tasses de vinaigre blanc
- 2 c. à soupe de clous de girofle entiers
- 6 bâtons de cannelle

1. Peler la citrouille et enlever les pépins ainsi que les parties filandreuses du milieu. Couper en tranches minces. Couvrir avec le sucre et laisser reposer toute la nuit.

2. Le lendemain, ajouter le vinaigre, les clous de girofle et la cannelle à la citrouille et faire cuire le tout à feu moyen jusqu'à ce que la citrouille et le sirop soient épais, de 1 à 1¼ heure environ. Mettre dans 6 bocaux stérilisés d'une chopine et verser dessus le reste du sirop. Sceller.

CORNICHONS SUCRÉS

- 100 petits cornichons frais
- 12 grains de quatre-épices
- 12 grains de poivre
- 3 bâtons de cannelle
- 1 morceau de racine de gingembre
- 24 clous de girofle
- 1 gallon de vinaigre
- 2 tasses de cassonade

1. Mettre les épices dans un petit sac. Mélanger le vinaigre et la cassonade. Ajouter les cornichons et le sac d'épices.

2. Mettre à feu moyen jusqu'à ébullition. Laisser cuire à feu très lent pendant 3 heures ou jusqu'à ce que le liquide ressemble à un sirop léger.

3. Remplir des pots avec les petits cornichons et recouvrir de sirop bouillant. Sceller. Garder dans un endroit sans lumière pendant 3 semaines avant d'utiliser.

CORNICHONS SUCRÉS VITE FAITS

- 2 pintes de petits cornichons
- ½ tasse de gros sel
- 2 pintes d'eau
- 6 tasses de cassonade
- 1 pinte de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de clous de girofle entiers
- ½ c. à soupe de graines de céleri

½ **c. à soupe de graines de moutarde**

1 **bâton de cannelle**

Feuilles de laurier

1. Laver les petits cornichons et laisser tremper toute la nuit dans la saumure faite avec le sel et l'eau.

Le matin, égoutter les cornichons, les rincer à l'eau chaude et les égoutter à nouveau. Dans une marmite, porter à ébullition la cassonade et le vinaigre. Ajouter les cornichons et les épices, ces dernières mises dans un sac de coton. Retirer du feu et laisser refroidir les cornichons dans le sirop.

2. Retirer le sac d'épices. Mettre les cornichons dans des bocaux d'une chopine. Ajouter 1 feuille de laurier dans chaque bocal. Au goût, on peut ajouter 1 petit piment fort. Porter le sirop à ébullition et en remplir les bocaux jusqu'au bord. Sceller.

CORNICHONS À L'ANETH
(Dill pickles)

100 **cornichons**

4 **pintes d'eau froide**

1½ **tasse de gros sel**

10 **pintes d'eau**

1 **pinte de vinaigre blanc**

2 **tasses de gros sel**

1. Nettoyer les cornichons et laisser tremper pendant 12 heures dans les 4 pintes d'eau froide et le sel.

2. Porter à ébullition 10 pintes d'eau, le vinaigre blanc et les 2 tasses de gros sel. Laisser bouillir pendant 10 minutes. Faire reposer pendant 12 heures, puis placer les cornichons bien égouttés dans des pots de verre dans lesquels vous mettez quelques branches d'aneth (dill). Recouvrir avec l'eau vinaigrée.

3. Passer une lame de couteau autour de la paroi intérieure des pots pour enlever les bulles d'air. Sceller les pots.

Vous pouvez ajouter au vinaigre 1 tasse de graines de moutarde et 1 tasse de raifort râpé.

CORNICHONS À LA MOUTARDE

1 **gallon de vinaigre blanc**

1 **livre de moutarde sèche**

1 **c. à thé de Tabasco**

4 **livres de cassonade**

2 **onces de poudre de curry**

2 **tasses de gros sel**

2 **paquets d'épices à marinade**

10 **livres de petits oignons blancs**

4 **choux-fleurs de taille moyenne**

24 **concombres de taille moyenne ou 5 livres de cornichons**

1. Peler les oignons. Les laisser entiers ou les couper en deux s'ils sont trop gros. Nettoyer et couper en bouquets les choux-fleurs. Laver les concombres. Ne pas les peler et les couper grossièrement. Si vous utilisez des cornichons, les laisser entiers ou tout au plus les couper en deux. Mettre ces légumes dans un bol en faïence ou en verre, en alternant avec des rangs de gros sel. Laisser reposer toute la nuit.

2. Le lendemain, rincer et égoutter complètement. Répartir en chopines ou en bocaux d'une pinte. Faire bouillir, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que ce soit suffisamment épais pour être versé sur les cornichons, le vinaigre, la moutarde sèche, le Tabasco, la cassonade et le curry. Ajouter les épices à marinade mises dans un sac de mousseline. Quand la sauce est prête, la verser encore chaude sur les cornichons. Sceller.

CORNICHONS À LA MOUTARDE (II)

2 **branches de céleri**

4 **pintes de petits cornichons**

1 **gros chou-fleur**

4 **piments verts**

2 **piments rouges**

3 **pintes d'oignons à marinade**

2 **tasses de gros sel**

12 **c. à soupe de moutarde sèche**

2 **c. à soupe de curcuma**

2 **c. à soupe de curry**

4 **tasses de sucre**

1 **tasse de farine tout-usage**

3 **pintes de vinaigre de cidre**

1. Couper le céleri en morceaux d'un pouce. Laver et nettoyer les petits cornichons. Couper le chou-fleur en petits bouquets. Couper les piments en dés après avoir enlevé les graines et les parties filandreuses. Peler les petits oignons. Mélanger tous ces légumes avec le gros sel. Laisser reposer pendant 12 heures. Le lendemain, bien les égoutter.

2. Faire une sauce en mélangeant le reste des ingrédients. Faire cuire à feu moyen, en remuant sans arrêt, jusqu'à obtention d'une sauce lisse et crémeuse. Ajouter les légumes, puis reporter à ébullition, mais ne pas laisser bouillir, ce qui amollirait les légumes. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

CORNICHONS SALÉS

1. Laver les cornichons avec une brosse et les peser.

2. Placer dans un pot de grès, en laissant un espace libre de 4 pouces dans le haut.

3. Pour 12 livres de cornichons, faire dissoudre 1½ tasse de gros sel dans 3 pintes d'eau (eau de pluie si possible). Verser sur les cornichons et recouvrir avec une assiette ou une planche de bois qui doit bien emboîter le pot. Placer un poids sur l'assiette pour permettre aux cornichons de rester submergés. Recouvrir le pot avec un linge et placer dans une pièce dont la température se maintient entre 65 et 70°F. Ne pas remuer pendant la période de fermentation. Il ne se formera pas d'écume si l'assiette est bien placée, mais si, par hasard il s'en forme, l'enlever aussitôt.

4. Pour les servir, rincer à l'eau froide ou faire tremper de 6 à 8 heures. Les cornichons salés amolissent s'ils n'ont pas assez de sel ou s'ils ne sont pas recouverts par la saumure.

MARINADES DE PIMENTS ET TOMATES

12 piments verts
12 piments rouges
12 oignons
12 tomates vertes
3 c. à soupe de gros sel
3 tasses de sucre
3 tasses de vinaigre blanc

1. Nettoyer les piments et les couper en deux en longueur. Enlever les graines et les parties filandreuses.

2. Verser assez d'eau bouillante sur les piments et les oignons mélangés pour bien les couvrir. Laisser reposer pendant 5 minutes. Bien égoutter et ajouter les tomates vertes coupées en quatre.

3. Passer au hache-viande les piments verts et rouges, les oignons, puis les tomates vertes.

4. Porter à ébullition le vinaigre, le sucre et le sel. Ajouter les légumes et faire bouillir le tout pendant 10 minutes ou jusqu'à belle consistance. Verser dans des pots chauds et sceller.

RELISH DE PIMENTS VERTS ET ROUGES

12 piments verts
12 piments rouges
3 oignons
2 tasses de sucre
1 c. à soupe de sel
Vinaigre blanc

1. Nettoyer les piments et peler les oignons. Les passer au hache-viande. Ebouillanter et laisser reposer pendant 10 minutes.

2. Bien égoutter. Ajouter le sucre et le sel, puis recouvrir de vinaigre. Faire mijoter pendant 20 minutes et mettre en pots.

CONFITURE DE PIMENTS ROUGES

12 gros piments rouges
1½ tasse de vinaigre de cidre
1 c. à soupe de gros sel
½ tasse d'eau
1 citron, non pelé
3 tasses de sucre

1. Nettoyer les piments rouges et les passer au hache-viande. Saupoudrer de gros sel et laisser reposer de 3 à 4 heures.

2. Bien égoutter, ajouter le vinaigre, l'eau et le citron coupé en quatre. Faire cuire pendant 30 minutes à feu lent. Retirer le citron et ajouter le sucre. Laisser cuire à feu lent pendant environ 1 heure jusqu'à l'obtention d'une marmelade épaisse. Remuer quelquefois. Verser dans des verres propres et chauds et sceller à la paraffine.

RELISH À L'ESPAGNOLE

8 tomates vertes moyennes
3 piments rouges doux
3 piments verts
½ petit chou
3 gros oignons
2 c. à thé de gros sel
¾ tasse de sucre
¾ tasse de vinaigre
2 c. à thé de graines de moutarde
¼ c. à thé de curcuma

1. Hacher les tomates (vous devez en avoir 1 pinte), les piments verts et rouges (enlever les graines et retirer les parties filandreuses), le chou et les oignons. Mélanger les légumes avec le sel et laisser reposer toute la nuit.

2. Le lendemain, bien égoutter et mélanger avec le reste des ingrédients. Porter à ébullition et faire cuire à feu vif pendant 20 minutes. Verser dans 5 bocaux stérilisés d'une chopine chacun et sceller.

MARINADE DE TOMATES VERTES
(Catsup vert)

- **10 livres de tomates vertes**
- **½ tasse de gros sel**
- **4 gros oignons rouges**
- **1 pied de céleri**
- **3 tasses de chou vert**
- **3 tasses de vinaigre blanc**
- **2 à 3 tasses de sucre**
- **1 c. à soupe de poivre**
- **1 c. à soupe de gingembre moulu**
- **1 c. à soupe de clous de girofle moulus**
- **1 c. à soupe de cannelle**
- **1 c. à soupe de quatre-épices entières**
- **½ c. à thé de cayenne**

1. Laver les tomates vertes et les couper en tranches. Placer dans un bol de verre ou de faïence. Saupoudrer de gros sel. Laisser tremper toute la nuit à la température de la pièce.

2. Le lendemain matin, verser dans un tamis et laisser égoutter de 2 à 3 heures. Placer dans une grande soupière les tomates égouttées, les oignons tranchés, le céleri coupé en dés, le chou vert, coupé assez fin, et le reste des ingrédients.

3. Porter à forte ébullition en remuant bien l'ensemble. Faire bouillir fortement de 30 à 60 minutes ou jusqu'à belle consistance. Verser chaud dans des pots stérilisés et fermer.

SAUCE CHILI

- **12 tomates moyennes**
- **4 piments verts**
- **2 gros oignons**
- **4 pommes moyennes**
- **2 tasses de cassonade pâle**
- **1 chopine (8 onces) de vinaigre blanc**
- **2 c. à soupe de gros sel**
- **1 c. à thé de moutarde sèche**
- **1 c. à thé de graines de céleri**
- **½ c. à thé de clous de girofle moulus**
- **½ c. à thé de quatre-épices entières**
- **1 c. à soupe de cannelle**
- **¼ c. à thé de poivre**
- **½ c. à thé de cayenne**

1. Ebouillanter les tomates, laisser tremper pendant 1 minute, puis jeter dans l'eau froide et peler. Couper en petits morceaux. Couper les piments verts en deux, enlever les graines et tailler en petits dés. Peler les oignons et les trancher mince. Peler les pommes, les couper en petits morceaux.

2. Placer dans une soupière les légumes préparés et le reste des ingrédients. Faire cuire à feu moyen, à découvert, pendant environ 2 heures ou jusqu'à épaississement. Remuer souvent. Verser chaud dans des pots stérilisés. Fermer. Il n'est pas nécessaire de paraffiner.

OIGNONS MARINÉS

- **3 pintes de petits oignons blancs échaudés, égouttés et pelés**
- **½ tasse de sel**
- **1 pinte d'eau**
- **1 petit piment fort chili**
- **½ c. à thé de grains de poivre**
- **4 morceaux d'un pouce de racine de gingembre**
- **1 tasse de sucre granulé**
- **3 chopines de vinaigre blanc**

1. Egoutter les oignons, couvrir avec l'eau froide et égoutter à nouveau.

2. Dissoudre le sel dans une pinte d'eau dans une casserole émaillée ou un plat en verre. Ajouter les oignons et suffisamment d'eau pour les couvrir. Laisser reposer toute la nuit. Rincer dans l'eau froide et égoutter.

3. Faire chauffer assez d'eau pour couvrir les oignons. Lorsqu'elle est bouillante, ajouter les oignons et faire bouillir pendant 1 minute. Egoutter. Avec une cuillère placer dans les jarres chaudes et stérilisées, avec un peu de piment chili coupé fin, de poivre et de racine de gingembre.

4. Faire chauffer le sucre et le vinaigre dans une casserole d'émail ou un plat de verre. Lorsque bouillants, verser sur les oignons jusqu'à ½ pouce du bord de la jarre. Ajuster les couvercles. Placer les jarres sur un gril dans la casserole, remplie à moitié d'eau bouillante et faire bouillir 15 minutes. Retirer les jarres. Fermer à nouveau complètement.

OIGNONS DANS LE VINAIGRE

- **1½ chopine de vinaigre**
- **1 c. à soupe de grains de poivre**
- **1 c. à soupe de gros sel**
- **2 à 3 lbs de petits oignons**

1. Mélanger les trois premiers ingrédients. Porter à ébullition. Ecumer. Laisser mijoter pendant 10 minutes.

2. Ajouter les oignons pelés et faire cuire pendant 5 minutes dans le vinaigre.

3. Mettre les oignons dans les pots, refroidir le vinaigre et le verser sur les oignons. Laisser reposer pendant 1 mois avant d'utiliser.



CONCOMBRES CROUSTILLANTS

- **8 concombres moyens**
- **2 c. à soupe de sel**
- **6 oignons moyens**
- **1 pinte de vinaigre**
- **1 c. à thé de moutarde sèche**
- **2 c. à thé de graines de moutarde**
- **2 c. à thé de graines de céleri**
- **½ c. à thé de curcuma**
- **2 tasses de sucre**

1. Laver les concombres et les couper en tranches minces. Il en faut 4 pintes. Couvrir avec le sel et de la glace concassée. Laisser reposer pendant environ 3 heures, puis bien égoutter. Pendant ce temps, peler les oignons et les trancher très mince. Les ajouter aux concombres avec le reste des ingrédients et porter juste à ébullition. Retirer du feu.

2. Mettre les légumes dans 6 ou 7 bocaux stérilisés et verser dessus le mélange de vinaigre presque à ras bord. Bien sceller.

MARINADE DE CONCOMBRES

- **6 gros concombres**
- **4 gros oignons**
- **¼ tasse de gros sel**
- **1 chopine de vinaigre**
- **¾ tasse de sucre**
- **1 c. à thé de graines de céleri**
- **1 c. à thé de graines de moutarde**

1. Laver les concombres, ne pas les peler, et les couper en tranches minces. Peler les oignons et les couper également en tranches minces, puis séparer les rondelles. Mettre les concombres et les oignons dans un grand plat de faïence, de verre ou autre, mais pas de métal. Saupoudrer avec le gros sel. Mélanger et laisser reposer pendant 2 heures.

2. Faire chauffer le vinaigre avec le sucre, les graines de céleri et les graines de moutarde. Faire bouillir pendant 3 minutes.

3. Rincer à l'eau froide et bien égoutter les légumes. Remplir les bocaux d'une chopine aussi pleins que possible de concombres et d'oignons mélangés. Verser dans chaque bocal autant de vinaigre chaud qu'il faut pour bien recouvrir les légumes. Mettre les couvercles et laisser dans un endroit frais.

CONCOMBRES SUCRÉS À L'ANCIENNE

- **1 gallon de concombres, coupés en morceaux d'un pouce**
- **1½ tasse de sel**
- **1 gallon d'eau**
- **9 tasses de vinaigre de cidre**
- **5 tasses de sucre**
- **2 c. à soupe d'épices à marinade**

1. Placer les morceaux de concombres non pelés dans un pot de grès ou un plat en faïence. Faire dissoudre le sel dans l'eau et verser la saumure sur les concombres. Placer une assiette avec un poids sur le pot afin que les concombres restent bien couverts et laisser tremper pendant 36 heures. Egoutter. Verser 4 tasses du vinaigre sur les concombres et ajouter assez d'eau pour les recouvrir. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 minutes. Egoutter.

2. Mélanger 2 tasses de sucre avec 3 tasses d'eau et le vinaigre restant. Ajouter les épices, mises dans un sac. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 minutes. Retirer le sac d'épices et verser le vinaigre épicé sur les concombres. Laisser reposer pendant 24 heures. Egoutter le liquide dans une marmite et ajouter le reste du sucre.

3. Porter à ébullition, puis verser sur les concombres et laisser reposer pendant 24 heures. Mettre les concombres dans des bocaux chauds. Porter le sirop à ébullition et le verser bouillant sur les concombres pour les recouvrir. Sceller.

MARINADES AUX GROS CONCOMBRES JAUNES

- **12 gros concombres jaunes (mûrs)**
- **½ tasse de gros sel**
- **4 pintes d'eau froide**
- **1 pinte de vinaigre**
- **2 livres de sucre**
- **3 c. à soupe d'épices à marinade**

1. Peler les concombres. Les couper en deux en longueur. Enlever les graines et la pulpe molle de l'intérieur. Puis couper chaque moitié en quatre bâtonnets.

2. Faire une saumure avec le gros sel et l'eau froide. Y mettre tremper les concombres pendant 2 jours. Bien les égoutter.

3. Faire un sirop avec le vinaigre et le sucre. Ajouter les épices à marinade attachées dans un sac de toile. Lorsque le sirop bout fortement, ajouter les bâtonnets de concombres bien égouttés et les faire cuire, à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient transparents, pendant environ 1 heure.

4. Mettre les concombres debout les uns à côté des autres dans des bocaux stérilisés d'une chopine. Recouvrir de sirop bouillant. Sceller.

POIRES MARINÉES AU PORTO

- **1 tasse de miel**
- **¾ tasse de vinaigre de vin**
- **10 clous de girofle**
- **1 bâton de cannelle**
- **¾ tasse de Porto**
- **8 à 10 petites poires**

1. Porter ensemble à ébullition le miel, le vinaigre, les clous de girofle et la cannelle. Laisser bouillir pendant 5 minutes. Retirer du feu et ajouter le Porto.

2. Préparer les poires et les couper en deux en longueur, puis enlever le trognon avec un couteau à boules de pommes de terre.

3. Ajouter les poires au sirop. Porter encore à ébullition et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les poires soient tendres.

Mettre en bocaux et sceller. Conserver dans un endroit frais.

POIRES MARINÉES

(1½ à 2 livres par pinte)

- **7 ou 8 petites poires**
- **1 pinte d'eau froide**
- **Le jus d'un citron**
- **4 tasses de sucre**
- **2 tasses de vinaigre de cidre**
- **2 bâtons de cannelle**
- **2 c. à soupe de clous de girofle entiers**

1. Laver les poires et les peler aussi mince que possible. Les mettre aussitôt pelées dans l'eau froide additionnée du jus de citron.

2. Couper en deux en longueur et enlever le trognon avec un couteau à boules de pommes de terre. Remettre dans l'eau acidulée.

3. Faire un sirop avec le sucre, le vinaigre, les bâtons de cannelle et les clous de girofle entiers. Porter à ébullition et faire bouillir pendant 20 minutes. Cette quantité de sirop est suffisante pour 3 pintes ou 6 chopines.

4. Avoir des bocaux stérilisés prêts à être remplis. Ajouter au sirop bouillant juste ce qu'il faut de poires pour remplir le bocal. Laisser mijoter de 5 à 10 minutes ou assez longtemps pour attendrir les poires. Les retirer du sirop et les placer dans le bocal. Recouvrir de sirop jusqu'à ½ pouce du bord. Mettre un morceau de bâton de cannelle dans chaque pot. Passer la lame d'un couteau autour de la paroi intérieure du bocal pour enlever les bulles d'air. Essuyer le tour du bocal et bien sceller. Renverser les bocaux sur une serviette pliée et les laisser refroidir ainsi.

PÊCHES MARINÉES

Pour chaque pinte, il faut 6 petites pêches ou 1½ livre. Ebouillanter les pêches pour les peler avec plus de facilité. Les mettre aussitôt pelées dans de l'eau acidulée, tel qu'indiqué pour les poires. Préparer ensuite de la même manière que les poires.

ABRICOTS MARINÉS

Pour chaque pinte il faut 26 abricots ou 2 livres. Frotter les fruits avec un linge humide. Ne pas les peler. Couper en deux et mettre en bocaux de la même manière que les poires.



Pêches marinées

POMMETTES MARINÉES

Pour chaque pinte il faut 2 livres de pommettes (crab apples). Les laver, ne pas les peler, ni enlever les queues. Ajouter au sirop 1 c. à thé de clous de girofle de plus qu'à la recette des poires. Mettre en bocaux de la même manière que les poires.

SIROP DE GROSEILLES

2 livres de groseilles vertes
2 livres de sucre
1 tasse d'eau
4 fleurs de sureau, si possible

1. Nettoyer les groseilles et bien les laver.

2. Faire fondre le sucre dans l'eau à feu lent jusqu'à obtention d'un sirop plutôt épais. Ajouter les groseilles et laisser mijoter à feu lent, pendant 20 minutes.

3. Porter ensuite à ébullition. Retirer du feu et plonger dans le sirop les fleurs de sureau laissées avec leurs tiges, 7 ou 8 fois. Passer le sirop dans une passoire recouverte d'une toile en écrasant bien les groseilles. Mettre en bouteilles et sceller. On sert ce sirop de la même manière que le vinaigre de framboises.

PELURES DE MELON D'EAU MARINÉES

La partie verte de la pelure d'un melon d'eau moyen
1 gallon d'eau froide
1 c. à soupe d'alun en poudre
10 tasses de sucre
6 tasses de vinaigre de cidre
2 tasses d'eau
3 citrons, non pelés, tranchés mince
6 bâtons de cannelle
2 c. à soupe de clous de girofle entiers
½ noix de muscade

1. Peler et enlever toute la partie verte et rose de la pelure du melon. Couper en carrés d'1 x 1 pouce d'épaisseur. Laisser tremper toute la nuit dans l'eau froide et l'alun.

2. Le lendemain, égoutter, rincer et couvrir à nouveau avec de l'eau froide (suffisamment pour couvrir). Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant 35 minutes.

3. Mélanger le sucre, le vinaigre et 2 tasses d'eau. Faire bouillir pendant 10 minutes.

4. Mettre dans un coton à fromage, les tranches de citron, les bâtons de cannelle, les clous de girofle et la muscade. Ajouter au sirop.



5. Egoutter le melon d'eau et rincer à nouveau à l'eau froide. Ajouter au sirop chaud et faire cuire jusqu'à ce que le melon soit légèrement transparent. (Le temps requis dépend des melons et varie entre 40 et 60 minutes). Mettre dans des bocaux chauds. Sceller.

MARINADES DE FRUITS D'ÉTÉ

4 poires
4 pêches
4 tomates mûres
1 oignon
1 piment vert
½ tasse de sucre
1½ tasse de vinaigre de cidre
2 c. à thé de sel
¼ c. à thé de cayenne
⅛ c. à thé de cannelle moulue
⅛ c. à thé de clous de girofle moulus

1. Laver et peler les fruits, les tomates et l'oignon. Enlever le trognon des poires et les noyaux de pêches. Enlever les graines et les parties filandreuses du piment. Passer les fruits et les légumes au hache-viande avec le couteau moyen.

2. Mélanger avec le reste des ingrédients. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant environ 1½ heure, ou jusqu'à ce que la marinade soit épaisse, en remuant souvent. Verser dans des bocaux chauds et sceller.

PRUNES ÉPICÉES

4 livres de prunes
2 livres de sucre
1 chopine de vinaigre
3 bâtons de cannelle
6 clous de girofle entiers
½ c. à thé de sel

1. Laver et couper les prunes en deux. Les dénoyauter. Si de toutes petites prunes sont utilisées, les laisser entières mais les piquer à 5 ou 6 endroits avec une broche.

2. Mélanger le reste des ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition. Réduire la chaleur et faire cuire doucement pendant 3 minutes de plus. Mettre les prunes dans la casserole et faire cuire lentement pendant pas plus de 5 minutes. Mettre dans des bocaux d'une pinte. Porter le sirop à ébullition encore une fois et le verser sur les fruits presque à ras bord. Sceller.

SAUCE AUX FRUITS À L'ANGLAISE

(Tutti-Frutti)

1. Placer dans une jarre de terre cuite ayant un bon couvercle :

26 onces de cognac
4 branches de thym frais
12 clous de girofle
12 clous de quatre-épices
3 bâtons de cannelle
Zestes d'un citron et d'une orange

2. Bien mélanger, couvrir et laisser tremper 48 heures.

3. Egoutter à travers un tamis. Placer les épices dans un sac de toile. Remettre le cognac aromatisé dans la jarre.

Peser : 4 tasses de fraises, ajouter un poids égal de sucre.

4. Ajouter les fraises et le sucre au cognac. Couvrir et laisser reposer pendant une semaine. Ajouter 4 tasses de cerises et 4 tasses de framboises ainsi que leur poids équivalent en sucre.

5. Continuer ainsi à mesure que la saison des fruits avance. Ajouter raisins et groseilles, coupés par la moitié et épépinés. Ajouter toujours cha-

que fois un poids de sucre égal à celui des fruits et assez de cognac pour garder les fruits bien recouverts.

6. Placer le sac d'épices sur le dessus des fraises, mais au fur et à mesure que de nouveaux fruits sont ajoutés, il faut remettre le sac sur les fruits.

7. Au moment des pêches, ajouter aux fruits la noix d'un noyau de pêche.

8. Lorsque tous les fruits sont ajoutés, recouvrir de 3 épaisseurs de coton à fromage bien propre. Placer une grande assiette sur le coton de manière à ce que les fruits restent toujours recouverts de cognac. Bien couvrir en attachant le couvercle pour qu'il soit le plus hermétique possible. La meilleure manière est de le sceller avec du diachylon.

9. Laisser reposer pendant 3 mois avant d'utiliser. Après 3 mois les fruits peuvent être placés dans des petits pots stérilisés.

MARINADE SUCRÉE AUX TOMATES VERTES

7½ livres de tomates vertes
½ tasse de gros sel
5 oignons jaunes
2 tasses de sucre
2 tasses de vinaigre blanc
1 c. à soupe de graines de moutarde
1 c. à thé de graines de céleri
1 c. à thé de poivre en grains
1 c. à thé de gingembre
1 c. à thé de curcuma

1. Laver les tomates et les couper. Trancher les oignons et séparer les rondelles. Mélanger et saupoudrer avec le gros sel. Laisser tremper pendant 1 heure. Rincer à l'eau froide et bien égoutter.

2. Pendant ce temps, mettre dans une soupière le reste des ingrédients et 1 c. à thé de sel. Laisser mijoter à feu lent, jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Ajouter les tomates et les oignons égouttés. Reporter à ébullition, puis retirer immédiatement du feu.

3. Verser les légumes dans des bocaux stérilisés. Bien recouvrir de sirop chaud. Passer la lame d'un couteau à l'intérieur, autour de la paroi intérieure des bocaux, pour enlever les bulles d'air. Sceller.

CATSUP SUCRÉ AUX POMMES

2 livres de tomates
2 livres de pommes
4 oignons moyens
3 tasses de sucre
2 tasses de vinaigre blanc
2 c. à thé de sel
2 c. à soupe d'épices à marinade

1. Passer au hache-viande les tomates, les pommes non pelées et les oignons.

2. Les mettre dans une soupière. Ajouter le sucre, le vinaigre et le sel. Envelopper les épices à marinade dans un carré de toile. Ajouter au mélange.

3. Faire cuire à feu moyen, à découvert, pendant 1 heure ou jusqu'à ce que l'ensemble ait une consistance assez épaisse. Remuer souvent. Retirer le sac d'épices. Verser dans des bocaux stérilisés et sceller.

RELISH DE BETTERAVES ET DE CHOU

4 tasses de chou émincé
4 tasses de betteraves, cuites et râpées
2 tasses de sucre
1 tasse de raifort frais, pelé et râpé
1 c. à soupe de sel
1 c. à thé de poivre
Vinaigre blanc

1. Mélanger le chou émincé et les betteraves râpées. Ajouter le sucre et mélanger.

2. Ajouter le raifort aux légumes ainsi que le sel et le poivre. Bien mélanger.

3. Mettre assez de vinaigre pour que l'ensemble soit bien recouvert. Mélanger et laisser reposer pendant 1 heure. Bien remuer et mettre dans des petits bocaux stérilisés. Sceller. Ce relish ne requiert aucune cuisson et se conserve bien.

Note : Attention, pour peler le raifort, le tenir avec un linge ou un papier et le peler sous l'eau, ce qui facilitera l'opération et évitera de brûler les mains comme le fait le piment fort.

CHAMPIGNONS MARINÉS

2 livres de champignons
1 tasse de vinaigre de cidre
½ c. à thé d'estragon
1 c. à soupe de sucre
1 c. à thé de sel

1. Couper les champignons en tranches et, au fur et à mesure, les faire



Raisin bleu Concord

tremper dans une pinte d'eau additionnée d'1 c. à soupe de sel.

Stériliser 4 bocaux d'½ chopine.

2. Porter à ébullition le vinaigre, l'estragon, le sucre et le sel. Bien égoutter les champignons et en ajouter la moitié environ au mélange de vinaigre. Réduire la chaleur et laisser cuire doucement pendant 3 minutes seulement. Mettre le reste des champignons dans le liquide bouillant et laisser refroidir.

3. Egoutter et en remplir les bocaux.

4. Faire chauffer le mélange de vinaigre et verser sur les champignons. Sceller. Laisser reposer pendant 1 mois avant d'utiliser.

CATSUP AUX RAISINS BLEUS

- **5 chopines de raisins bleus (Concord)**
- **4 tasses de sucre d'érable ou de cassonade**
- **1 chopine de vinaigre de cidre**
- **2 c. à soupe de quatre-épices**
- **2 c. à soupe de cannelle**
- **1 c. à soupe de clous de girofle moulus**
- **1 c. à thé de muscade fraîche, râpée**
- **1 c. à thé de gros sel**

1. Placer dans une casserole de fonte émaillée les grains de raisins retirés de leur grappe et faire cuire à feu lent en les écrasant légèrement pour en faire sortir le jus. Laisser cuire de 20 à 25 minutes.

2. Passer ensuite à travers un tamis fin, en pressant pour faire passer le plus de pulpe possible. Ajouter le reste des ingrédients et faire bouillir pendant à peu près 45 minutes ou jusqu'à belle consistance. Remuer souvent pour éviter que cela attache.

3. Verser dans des pots stérilisés. Sceller. Laisser reposer de 2 à 3 mois.

CHUTNEY ANGLAIS

- **24 tomates mûres, pelées et tranchées**
- **4 piments verts, nettoyés et débarrassés des parties filandreuses**
- **12 pêches, pelées et tranchées**
- **4 oignons, pelés et tranchés**
- **½ livre de raisins secs épépinés**
- **1 tasse de gingembre dans le sirop**
- **4 tasses de cassonade**
- **1 c. à soupe de gros sel**

1. Mélanger dans une marmite tous les ingrédients. Porter à ébullition et laisser cuire doucement en remuant souvent, pendant environ 3 heures ou jusqu'à ce que le « chutney » soit épais.

2. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

CHUTNEY AUX ANANAS

- **1 ananas de 3 livres**
- **3 tasses de vinaigre de cidre**
- **3 tasses de sucre**
- **1½ c. à thé de piments rouges forts, écrasés**
- **3 gousses d'ail, émincées**

2 c. à soupe de gingembre frais râpé*
1 c. à soupe de gros sel
½ livre de raisins secs sans pépins
½ livre d'amandes blanchies

1. Peler l'ananas et le couper en petits dés.

2. Faire un sirop avec le vinaigre et le sucre. Ajouter l'ananas et le reste des ingrédients. Bien mélanger.

3. Faire mijoter pendant 2 heures, en remuant souvent, ou jusqu'à ce que l'ensemble soit assez épais. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

* Acheter le gingembre frais dans les magasins d'alimentation chinois ou japonais.

CHUTNEY AUX ABRICOTS

2 livres d'abricots séchés
1½ livre de cassonade
2 c. à thé de coriandre
2 oignons, tranchés mince
5 gousses d'ail émincées
2 c. à soupe de gros sel
2 c. à thé de gingembre frais râpé
1 tasse de raisins blancs secs
1 chopine de vinaigre de cidre ou de vin blanc

1. Faire tremper les abricots à l'eau froide pendant 8 heures. Bien égoutter.

2. Mettre les abricots dans une casserole de fonte émaillée avec le reste des ingrédients. Bien mélanger.

3. Faire cuire à feu lent jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une confiture, de 40 à 60 minutes environ. Remuer souvent pendant la cuisson. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

CHUTNEY AUX DATTES

2 livres de dattes, dénoyautées
1 livre d'oignons, pelés et coupés en quatre
1 c. à thé de gingembre moulu
½ c. à thé de cayenne
2 c. à soupe de gros sel
1½ c. à soupe de quatre-épices
1 c. à thé de poivre en grains
2 tasses de sucre
2 c. à soupe de graines de moutarde
1 chopine de vinaigre de cidre

1. Hacher les dattes avec les oignons. Les mettre dans une casserole de fonte émaillée. Mettre dans un sac de toile les quatre-épices, le poivre en grains et les graines de moutarde. Bien l'attacher. Ajouter aux dattes avec une tasse du vinaigre. Faire mijoter en remuant souvent jusqu'à ce que le mélange épaississe.

2. Mettre le sucre dans une assiette à tarte et faire chauffer pendant 20 minutes dans un four à 300°F. Ajouter aux dattes épaissies avec le reste du vinaigre. Continuer à faire cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe à nouveau. Remuer souvent pour éviter que cela colle. Verser dans des pots stérilisés. Sceller.

CHUTNEY AUX PRUNES BLEUES

6 livres de prunes bleues (Damson)
2 livres d'oignons jaunes
4 livres de pommes
3 tasses de vinaigre blanc
2 livres de sucre
2 livres de cassonade foncée
1 c. à soupe de quatre-épices moulues
1 c. à soupe de clous de girofle moulus
1 c. à soupe de gingembre
3 c. à soupe de gros sel
1 c. à thé de cayenne

1. Laver les prunes, les couper en deux et les dénoyauter. Peler les oignons et les couper en tranches minces. Peler les pommes, enlever les trognons et les râper.

2. Mettre les prunes, les oignons et les pommes dans une soupière avec le vinaigre. Porter à ébullition en remuant constamment.

3. Ajouter le reste des ingrédients. Porter à nouveau à ébullition, puis laisser mijoter à découvert pendant 1½ heure. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

CHUTNEY AU MELON

1 gros melon cantaloup, pas trop mûr
4 piments verts
1 livre de cassonade pâle
5 tasses de vinaigre de cidre
1 c. à soupe de quatre-épices entières
1 c. à thé de cayenne
2 c. à soupe de gros sel
3 gousses d'ail, émincées
2 tasses de raisins secs
½ livre d'abricots séchés
8 onces de gingembre confit

1. Peler le melon, enlever les graines et les fibres. Couper en quartiers. Ensuite couper en tranches d'¼ pouce d'épaisseur et couper chaque tranche en carrés d'un pouce. Nettoyer les piments verts et les émincer.

2. Porter à ébullition 4 tasses du vinaigre et la cassonade. Mettre les quatre-épices dans un petit sac de toile et l'ajouter au sirop ainsi que la cayenne et le gros sel. Faire bouillir pendant 15 minutes.

3. Ajouter les piments verts, les raisins secs et les abricots coupés en quatre. Faire bouillir pendant 30 minutes.

4. Ajouter le melon et faire bouillir pendant 45 minutes. Après 15 minutes de cette cuisson, ajouter la tasse de vinaigre qui reste et continuer à laisser cuire en surveillant bien pour éviter que cela colle. Verser dans des bocaux stérilisés.

CHUTNEY AUX GROSEILLES

- **2 livres de groseilles vertes**
- **1 boîte de raisins secs**
- **1 livre d'oignons rouges**
- **1 tasse de cassonade foncée**
- **1 c. à soupe de moutarde sèche**
- **1 c. à soupe de gingembre**
- **2 c. à soupe de gros sel**
- **¼ c. à thé de cayenne**
- **1 c. à thé de curcuma**
- **1 chopine de vinaigre de cidre**

1. Laver et nettoyer les groseilles. Peler les oignons et les couper en tranches. Passer au hache-viande les groseilles, les oignons et les raisins, en prenant soin de réserver le jus qui s'égoutte. Les mettre dans une casserole.

2. Ajouter aux légumes hachés la cassonade, la moutarde, le gingembre, le gros sel, la cayenne et le curcuma. Bien mélanger et ajouter le vinaigre. Porter à ébullition à feu lent. Laisser mijoter pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que l'ensemble soit épais.

3. Verser dans un tamis fin et passer en appuyant fortement avec le dos d'une cuillère de bois. Verser dans des bouteilles stérilisées. Sceller.

La consistance de ce chutney est celle d'un catsup clair. Ajouté à la vinaigrette pour les salades de poissons et de crustacés, il est délicieux.

MARINADES DE MELONS

- **5 melons cantaloup, pas trop mûrs**
- **¼ tasse de gros sel**
- **1 pinte d'eau froide**
- **7 tasses de sucre**
- **2 tasses de vinaigre blanc**
- **2 clous de girofle entiers**
- **1 bâton de cannelle**

1. Couper chaque melon en 8 quartiers. Enlever les graines et les fibres molles. Peler, tout en laissant un peu du vert se trouvant sous l'écorce. Tailler ensuite chaque quartier en morceaux ayant la forme d'un triangle. Faire une saumure avec l'eau froide et le gros sel. Verser sur le melon. Laisser reposer pendant 2 heures. Egoutter et bien rincer à l'eau froide.

2. Mettre les melons dans une grande casserole. Recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu lent, pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les melons soient tendres sans être trop mous. Egoutter.

3. Faire un sirop avec le sucre, le vinaigre, les clous de girofle et la cannelle. Porter à forte ébullition et verser sur les melons. Laisser reposer pendant 12 heures.

4. Le lendemain, porter à ébullition le sirop et les melons. Retirer du feu et verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

PÊCHES AU COGNAC

- **3 tasses de sucre**
- **1 tasse d'eau**
- **2 pintes de moitiés de pêches, pelées**
- **¾ tasse de cognac**

1. Mettre le sucre et l'eau dans une casserole. Porter à ébullition à feu lent, en remuant constamment jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Puis faire mijoter pendant 10 minutes.

2. Ajouter les moitiés de pêches au sirop. Laisser mijoter pendant 10 minutes ou assez longtemps pour attendrir les pêches. Retirer du feu.

3. Stériliser 4 bocaux d'une chopine chacun. Mettre dans chaque bocal 1 c. à soupe du cognac. Les remplir à moitié avec les pêches. Ajouter à chacun une autre cuillerée à soupe de cognac. Remplir les bocaux avec le reste des pêches et verser dans chaque bocal une autre cuillerée de cognac. Recouvrir avec le sirop chaud. Sceller.

Table des matières — Pages 705 à 792

	Page
La mise en conserve	707
Les méthodes de conservation	710
Les ustensiles nécessaires	711
La sélection du produit	714
Les procédés	715
Tableau pour le blanchiment et la stérilisation	716
Table des sirops	718
Les conserves de fruits	719
Les conserves de légumes	722
Les conserves de viandes	726
Les conserves de poissons	727
Les soufflés chauds et froids	728
Recettes	730
Les soufflés froids — Recettes	736
Les sauces pour les soufflés — Recettes	739
Les desserts	740
Les cossetardes — Recettes	740
Les crêpes — Recettes	742
Les poudings — Recettes	745
Les desserts vite faits aux fruits — Recettes	773
Les salades de fruits frais	774
Les sirops — Recettes	776
Le « plum-pudding » — Recette	778
Les crèmes glacées	781
Les crèmes glacées au réfrigérateur — Recettes	782
Les crèmes glacées au lait évaporé — Recettes	783
Les parfaits — Recettes	789
Les bombes — Recettes (début)	790

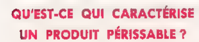


LA MISE EN CONSERVE

La mise en conserve consiste à soustraire un produit périssable à l'influence d'agents destructeurs, tels que micro-organismes, air, chaleur, etc., tout en lui conservant le plus possible ses qualités nutritives, sa texture et sa couleur caractéristiques.



Une conserve de première qualité n'est obtenue que lorsque la ménagère comprend bien toute l'importance et la valeur de chaque opération. Une seule opération mal conduite, incomprise ou appliquée négligemment, peut se traduire par l'obtention d'une conserve de qualité médiocre. Il est donc de toute première importance que chaque phase du procédé soit bien comprise avant d'entreprendre la mise en conserve d'une denrée périssable.



QU'EST-CE QUI CARACTÉRISE UN PRODUIT PÉRISSABLE ?

Un produit périssable est caractérisé par son degré de maturité ou par sa forte teneur en eau lors de sa récolte. Tous les légumes cueillis avant maturité, c'est-à-dire à l'état vert, tels que les asperges, le maïs sucré, les fèves en gousses, les petits pois, etc., sont des produits périssables. Il en est de même des légumes et des fruits cueillis après complète maturité, mais dont la teneur en eau est très élevée, tels que les tomates, les pêches, les petits fruits, etc. Toutes les viandes et les produits marins se classent dans cette catégorie.

Les betteraves, les carottes, les pommes de terre, etc., peuvent être considérées comme des produits semi-périssables, en raison de leur pourcentage beaucoup moins élevé en eau. Bien manipulés et mis en réserve dans des conditions convenables, ces légumes peuvent se conserver facilement pendant plusieurs semaines et même plusieurs mois à l'état nature.

Enfin, un produit non périssable est celui qui est récolté après parfaite maturité et dont la teneur en eau est très faible. Nous en avons des exemples dans les céréales, les grains, les fèves, les pois, etc...

Les produits périssables et semi-périssables, précisément à cause de leur composition, offrent des milieux propices au développement des micro-organismes qui ont besoin, pour vivre et se multiplier, d'humidité, d'air et de chaleur. Pour les conserver, il faut donc avoir recours à des soins ou à des procédés particuliers.

AGENTS DESTRUCTEURS

De tous les agents destructeurs, les micro-organismes sont les plus dangereux et, par conséquent, les plus importants à connaître. Il existe un grand nombre de variétés de ces infiniment petits. Il y en a qui sont

nuisibles, d'autres qui sont bienfaisants. On les divise en quatre groupes : les moisissures, les levures, les bactéries et les enzymes.

Moisissures — Ce groupe d'agents destructeurs nous est plus familier que les autres, précisément à cause du fait que nous pouvons constater leur présence sans avoir recours à aucun appareil de laboratoire. Leur développement commence généralement à la surface du produit et, s'ils ne sont pas dérangés dans leur travail, ils le pénètrent au moyen de filaments et l'envahissent complètement. Ils croissent très rapidement lorsque les produits sont conservés dans des endroits humides, obscurs et non aérés. Un milieu acide leur est favorable et ils se développent, par conséquent, très vite sur les fruits et leurs sous-produits.



Pêches en conserves

Les moisissures sont facilement détruites en quelques minutes seulement à la température de l'eau bouillante, soit 212°F. Elles peuvent même être détruites à une température moins élevée, du moment que la période de temps est suffisamment prolongée.

Levures — Les levures sont des êtres vivants microscopiques, c'est-à-dire qu'ils ne peuvent être vus à l'œil nu. Elles nous sont familières par le travail qu'elles accomplissent. Pour se développer, il leur faut de l'air, une température modérément chaude et un milieu nutritif riche en sucres. Les fruits et leurs sous-produits mis en conserve constituent un milieu propice à leur développement. Il faudra donc procéder à la mise en conserve de ces produits le plus tôt possible après leur cueillette.

Les levures sont plus facilement détruites par la chaleur que la plupart des moisissures et quelques minutes seulement à la température d'ébullition de l'eau sont suffisantes.

Bactéries — Les bactéries sont beaucoup plus résistantes aux températures élevées que les moisissures et les levures. Leur contrôle et leur destruction constituent, par le fait même, le problème le plus important que le fabricant de conserves doit résoudre. Elles se développent très rapidement dans un milieu riche en principes azotés. C'est pour cette raison que les œufs, le lait, les viandes, les poissons et les légumineuses, telles que fèves, pois, etc., exigent une période de stérilisation beaucoup plus longue que la plupart des fruits, les tomates et la rhubarbe, dont le pourcentage d'acidité est suffisamment élevé pour s'opposer à leur croissance.

Comme les levures, un certain nombre de bactéries produisent des spores (graines). Ces spores sont plus résistantes aux températures élevées que les bactéries qui leur ont donné naissance et il faut donc que la période de stérilisation soit de beaucoup prolongée.

Enzymes — Un quatrième groupe d'agents destructeurs est constitué par les enzymes. Ce sont des substances chimiques qui, par leur seule présence, provoquent des changements dans la composition des produits alimentaires. Elles se rencontrent dans tous les produits animaux et végétaux. Elles sont très actives à une température de 80° à 110°F. Mais si elles passent quelques minutes seulement à la température de l'eau bouillante, soit 212°F., elles deviennent inopérantes. Ce sont elles qui président à la maturation des fruits et, si des moyens ne sont pas pris pour conserver le fruit lorsqu'il est à maturité, elles continuent leurs activités et rendent ce dernier impropre à la consommation.

QUELQUES MÉFAITS DES AGENTS DESTRUCTEURS

Moisissures — Lorsqu'il s'agit d'une conserve qui n'a pas été suffisamment stérilisée ou que le récipient dans lequel elle est mise n'a pas été hermétiquement fermé, une légère pellicule se forme à sa surface. C'est la moisissure. Si cette pellicule (ou chapeau) est enlevée à temps, en même temps que la partie supérieure du produit, la conserve est généralement bonne pour la consommation. Si le développement est plus avancé et qu'il intéresse une partie importante du produit, la conserve devient impropre à la consommation et on ne doit pas hésiter à la détruire.

Levures — Les levures sont des agents par excellence de fermentation. Au fur et à mesure de leur développement, elles produisent des gaz qui font bomber les deux extrémités de la boîte en fer-blanc ou éclater le bocal en verre. Il arrive aussi que la rondelle de caoutchouc se déplace et laisse libre passage au liquide. La conserve acquiert un goût et une saveur tout à fait désagréables et la valeur alimentaire du produit en est tellement dépréciée que ce dernier devient impropre à la consommation. On ne doit donc pas hésiter à s'en débarrasser.

Il peut arriver cependant que la boîte ne bombe qu'à un seul bout. Ce résultat est généralement dû à l'accumulation de gaz qui se dégagent du produit au cours de la stérilisation lorsque celui-ci n'a pas été blanchi ou suffisamment blanchi ou ébouillanté avant sa mise en boîte. La même chose se produit lorsque le fruit ou le légume a été mis dans les récipients alors qu'il était trop froid. L'air, de même que les gaz qui s'y trouvent emprisonnés, se dilate et fait bomber l'un des bouts de la boîte lorsque la conserve est gardée dans un endroit trop chaud. Cette conserve est généralement bonne pour la consommation. Nous conseillons cependant de la faire bouillir pendant une quinzaine de minutes environ avant de la servir.

Bactéries — Comme nous l'avons déjà dit, les bactéries restreignent leur activité surtout aux aliments non acides et riches en matières azotées, tels que les viandes, les poissons, les légumineuses, le maïs, etc. On constate leur présence de diverses façons. Il y en a qui sont productrices de gaz, d'autres productrices d'acides, de toxines, etc... Les gaz produits par le travail des bactéries développent une pression qui fait bomber les deux extrémités du contenant lorsqu'il s'agit d'une boîte en fer-blanc ou qui fait couler ou éclater les bocaux en verre. Certains de ces gaz, étant immédiatement solubles, s'incorporent au liquide (eau ou saumure) et leur présence n'est décelée que par l'odeur particulière qui s'en dégage lorsqu'on ouvre le récipient. Ces conserves ne doivent pas être consommées.

Les acides produits par un certain groupe de bactéries donnent une odeur et une saveur aigres très prononcées à la conserve ; dans ce cas, les boîtes ne bombent pas et on reconnaît que la conserve n'est pas bonne pour la consommation au moment où le contenant est ouvert. Ce travail bactériologique est surtout rapide à une température variant de 110° à 150°F. Il faudra donc refroidir promptement les conserves dès qu'elles seront sorties du stérilisateur. Il faudra également les stériliser aussitôt que les récipients seront hermétiquement fermés. Un endroit frais et sec est idéal comme mise en réserve.

On constate également que sous l'influence du travail de certaines bactéries, le liquide employé dans la préparation des conserves devient brouillé. Ce genre d'altération est facilement reconnaissable lorsqu'il s'agit de bocaux en verre, mais lorsque les boîtes en fer-blanc sont employées, il n'est décelé que lorsque ces dernières sont ouvertes.

Il arrive assez souvent qu'une stérilisation trop prolongée, une addition trop forte de fécule ou autres ingrédients ou encore l'emploi d'une eau fortement minéralisée puisse donner une apparence similaire, mais comme il n'y a que l'examen au microscope pour établir nettement si la cause est due au travail bactériologique ou simplement à l'eau ou aux ingrédients employés, il est fortement à conseiller de ne pas utiliser cette conserve pour la consommation.

L'action des bactéries sur les conserves produit également d'autres composés dommageables à la santé et qui sont surtout décelés par les fortes odeurs qu'elles dégagent ou leurs saveurs. Il ne faut jamais hésiter à mettre de côté une conserve qui donne une odeur ou une saveur qui lui est étrangère.



Méthodes de conservation

Plusieurs méthodes de conservation sont utilisées pour la mise en conserve des produits périssables. Les plus anciennes sont la dessication ou le séchage, la salaison et la congélation. Parmi toutes les méthodes modernes, cependant, la conservation des produits au moyen de la cuisson est la plus pratique et la plus répandue.

Deux méthodes de cuisson sont généralement employées : celle qui consiste à faire cuire le produit avant sa mise dans le récipient et celle qui consiste à faire cuire ou stériliser le produit après sa mise dans le récipient.

Cuisson du produit avant sa mise dans le récipient : Cette méthode consiste à stériliser ou faire cuire le produit avant de le mettre dans le récipient. Lorsqu'elle est judicieusement appliquée, elle réussit très bien pour la conservation de la plupart des fruits, mais elle n'est pas recommandable pour la mise en conserve des légumes et des viandes, précisément à cause du fait que de nouvelles spores ou bactéries peuvent se déposer sur le produit pendant sa mise dans les bocaux ou dans les boîtes en fer-blanc.

Cuisson du produit après sa mise dans le récipient : Ce procédé consiste à faire cuire ou à stériliser le produit après que ce dernier a été placé dans le récipient. Il est applicable à la conservation de toutes substances comestibles, végétales ou animales, et considéré comme étant plus économique que le précédent. Le récipient ayant été hermétiquement fermé immédiatement avant (boîtes en fer-blanc) ou après (bocaux en verre) le procédé de stérilisation, l'introduction de nouvelles spores ou bactéries n'est pas à craindre. De plus, cette méthode permet aux fruits de conserver leur forme et leurs principes aromatiques.

Composition du produit : Pour fins de mise en conserve, on divise les produits en produits acides et non acides.

Le degré d'acidité joue un rôle important dans la conservation.

Il n'y a aucun doute que la méthode de stérilisation sous pression à une température de 240° à 250°F. est la plus parfaite.



STÉRILISATION

La stérilisation du produit est la phase la plus importante du procédé de mise en conserve. Quels que soient les soins apportés dans l'application de toutes les autres opérations, si la stérilisation n'est pas complète, les résultats seront nuls.

Le secret ne consiste pas à stériliser longtemps, mais à stériliser à point. Une stérilisation trop prolongée modifie la texture du produit et il s'ensuit une diminution dans la qualité. Il ne faut pas oublier que la stérilisation a pour but d'anéantir les agents destructeurs et non pas simplement de faire cuire le produit en vue de le rendre bon pour la consommation.

Certains produits, tels que le blé d'Inde sucré, ne requièrent que quelques minutes de cuisson à la température de l'eau bouillante pour qu'ils soient bons pour la table, mais lorsqu'il s'agit de les mettre en conserve, une stérilisation de trois heures devient nécessaire. La période de stérilisation est déterminée par la composition des denrées périssables. Un produit fortement acide constitue un milieu impropre à la croissance des bactéries. Par conséquent, une stérilisation de quelques minutes seulement suffit pour conserver la plupart des fruits et les tomates.

Degré de maturité : Il arrive assez souvent que les fruits que l'on veut mettre en conserve ne soient pas suffisamment mûrs. Il faudra donc augmenter de quelques minutes le temps de stérilisation de ces produits. Par contre, la plupart des légumes cueillis à l'état vert sont plus faciles à stériliser que lorsqu'ils sont rendus à maturité. En conséquence, la période de stérilisation devra être prolongée si les pois, par exemple, sont trop avancés en maturité. Le même cas s'applique pour le maïs sucré et les fèves en gousses.

Dimensions du contenant : Si un contenant d'une dimension autre que celle mentionnée dans les procédés indiqués est employé, la période de stérilisation devra être diminuée ou augmentée suivant le cas. Plus le diamètre d'un contenant est grand, plus la période de stérilisation est longue, afin de permettre à la chaleur de pénétrer jusqu'au centre du contenant.

En règle générale, la hauteur du contenant n'entre pas en ligne de compte.

Ustensiles nécessaires à la préparation des produits

Un certain nombre d'ustensiles est indispensable pour préparer l'aliment avant de le soumettre au procédé de stérilisation. Ces ustensiles sont les suivants : récipients émaillés avec couvercles pour manipuler et blanchir ou ébouillanter les fruits ou les légumes ; filtres, couteaux à peler, panier en broche également émaillé ou étamé et servant aussi au blanchiment de certains légumes ; et une pincette spéciale permettant de retirer les bocaux du stérilisateur. Les cuillères employées devront être à l'épreuve des acides contenus dans les fruits et certains légumes, afin de ne pas altérer la couleur et la saveur des conserves. Il faudra également se procurer de la toile ou du coton à fromage pour le blanchiment de quelques petits fruits. L'eau employée pour la préparation et la mise en conserve du produit devra être douce, fraîche et bien claire.

Tout matériel servant à la manipulation du produit est aussi susceptible que ce dernier d'être contaminé et il devra être stérilisé dans l'eau bouillante, de 10 à 15 minutes, avant d'être utilisé.

STÉRILISATEURS

Deux genres de stérilisateurs sont généralement employés : ceux connus sous le nom de stérilisateurs à eau chaude et ceux fonctionnant à la vapeur ou autoclaves.

Stérilisateurs à eau chaude

Récipients ordinaires de cuisine : toute chaudière en fer-blanc, cuve métallique ou bouilloire généralement employée par la ménagère pour le blanchissage du linge, ou chaudron servant à la cuisson des viandes ou à la fabrication du sirop ou sucre d'érable, peut être employé pour stériliser les conserves. Ces récipients devront posséder un couvercle, de façon à conserver à l'intérieur le plus de chaleur possible. De plus,



ils devront être munis d'un double-fond perforé, soit en bois, soit en métal, en vue de prévenir le contact direct des bocaux ou boîtes en fer-blanc avec le fond des dits récipients et permettre ainsi une circulation libre de l'eau au-dessous des contenants.

Comment se servir du stérilisateur à eau chaude

De nombreuses difficultés seront surmontées dans l'emploi de ce genre de stérilisateurs si les différentes indications qui suivent sont bien observées :

1. Déposer les bocaux ou boîtes sur une petite plate-forme, suffisamment perforée pour permettre une circulation libre de l'eau autour et au-dessous des récipients.

2. Ajouter assez d'eau dans le stérilisateur pour qu'elle recouvre les couvercles des bocaux ou boîtes en fer-blanc d'au moins un pouce.

3. Commencer à compter le nombre de minutes allouées pour la période de stérilisation dès que l'eau est rendue au point d'ébullition.

4. Une fois le produit stérilisé, enlever immédiatement les bocaux et les fermer hermétiquement.

Au cours de la stérilisation, trois causes peuvent occasionner l'évaporation du liquide dans les bocaux ; les voici :

1. Si l'eau dans le stérilisateur ne recouvre pas complètement les bocaux.

2. Si les couvercles ne pressent pas suffisamment sur la rondelle de caoutchouc.

3. Si on n'emploie pas de plate-forme mobile permettant à l'eau de circuler librement au-dessous des contenants.

Stérilisateurs autoclaves

Le stérilisateur autoclave en aluminium est un appareil très pratique, non seulement pour la mise en conserve, mais aussi pour la préparation ou cuisson des viandes ou soupes. Il est très facile d'opération et peut être employé indifféremment avec un poêle à charbon ordinaire, un poêle à gaz ou un poêle électrique.

Comment se servir du stérilisateur autoclave :

Pour obtenir les meilleurs résultats, les précautions suivantes doivent être prises :

1. Aussitôt rempli du produit à conserver, placer le bocal ou la boîte dans le stérilisateur.

2. Mettre suffisamment d'eau pour qu'elle vienne au niveau du fond mobile.

3. Une fois l'autoclave bien rempli des récipients de conserves à stériliser, le fermer hermétiquement.

4. Laisser le robinet d'échappement complètement ouvert afin de permettre à l'air de sortir du stérilisateur. Le fermer aussitôt que la vapeur commence à s'échapper.

5. L'aiguille de l'enregistreur doit indiquer le degré de pression voulu avant de commencer à tenir compte du temps alloué pour la stérilisation du produit.

6. Maintenir au moyen du robinet d'échappement une pression uniforme durant toute la période de stérilisation, en diminuant l'intensité de la flamme ou encore en éloignant partiellement le stérilisateur du foyer lorsqu'il s'agit d'un poêle électrique.

7. Avant d'ouvrir l'autoclave, laisser tomber la pression jusqu'à ce que l'aiguille de l'enregistreur revienne à son point de départ et suivre, de plus, les indications du fabricant.

8. Fermer hermétiquement les bocaux aussitôt sortis du stérilisateur.

Bocaux en verre : Des bocaux de différentes dimensions et de diverses formes sont employés pour la mise en conserve des fruits, des légumes et des viandes. Les uns se bouchent au moyen d'une bande métallique se vissant sur un couvercle en verre, de manière à presser fortement ce dernier sur une rondelle de caoutchouc, en vue d'obtenir une complète herméticité. Les autres sont munis de deux ressorts dont l'un doit être placé sur le couvercle pour le maintenir en position, et l'autre, disposé latéralement, est destiné à opérer le bouchage hermétique du bocal.

Il en existe d'autres possédant des systèmes de fermeture différents. L'essentiel est de bien se familiariser avec le système employé de manière à pouvoir les fermer partiellement ou hermétiquement selon le cas.

Pour faire l'épreuve des bocaux fermant au moyen d'une bande métallique agissant comme vis à pression, on pose simplement le couvercle sans y ajouter la rondelle de caoutchouc et on visse la bande métallique jusqu'à ce qu'elle touche le bord du couvercle. Si la lame d'un canif peut facilement être introduite entre le couvercle et la bande métallique, une fermeture complètement hermétique ne pourra être obtenue.

Un autre moyen consiste à visser légèrement la bande métallique sur la rondelle de caoutchouc et à retirer ensuite cette dernière de sa position. Si elle se replace d'elle-même, le système est défectueux.

Lorsqu'il s'agit de bocaux fermant au moyen de ressorts, ces derniers doivent faire entendre un petit bruit sec lorsqu'on les place en position. S'ils ne pressent pas suffisamment sur le couvercle, on devra les plier de manière à obtenir le résultat désiré.

Un couvercle en verre ne s'ajustant pas parfaitement sur le bocal doit être rejeté. Quant aux rondelles de caoutchouc ou bandes élastiques, elles devront être de bonne qualité. Il va sans dire qu'il faudra changer la rondelle chaque fois qu'un bocal sera utilisé à nouveau.

Après la stérilisation, ne jamais mettre les bocaux en contact avec un corps froid, tel que métal, pierre, eau froide, etc... Eviter aussi de les placer dans un courant d'air. Déposer toujours les bocaux froids dans l'eau froide et, inversement, les bocaux chauds dans l'eau chaude.

Boîtes en fer-blanc: La boîte en fer-blanc est d'un emploi très pratique pour la conservation de toutes les denrées périssables. Elle simplifie les opérations de mise en conserve et rend possible l'accomplissement d'une plus grande somme de travail dans un temps donné.

La majorité des produits peut être conservée dans des boîtes en fer-blanc ordinaires ou dans des boîtes en fer-blanc émaillées. Cet émail ou enduit est une préparation spéciale appliquée à l'intérieur de la boîte, en vue d'empêcher les acides du produit d'attaquer la couche d'étain. Les légumes foliacés, les betteraves, la rhubarbe, les petits fruits, les citrouilles, le poisson et les viandes, doivent toujours être conservés de préférence dans des boîtes émaillées.

Les boîtes les plus pratiques pour les conserves sont les No 2 (chopine), No 2½ (pinte) et No 3B émaillées. Cette dernière est devenue d'un emploi courant pour la mise en conserve du blé d'Inde en épi et elle remplace avantageusement la boîte No 4 qui était ordinairement employée. La boîte No 10 (gallon) est aussi recommandable pour les familles nombreuses, communautés, institutions religieuses, etc. Elle ne doit pas cependant être utilisée pour la mise en conserve du blé d'Inde, du poisson et des viandes, ou de tout autre produit dont la consistance ou la texture ne permettent pas à la chaleur de pénétrer facilement jusqu'au centre du récipient.

Manière de se servir de la sertisseuse :

Deux opérations bien distinctes sont requises pour fermer hermétiquement les boîtes en fer-blanc.

Lorsque la boîte est placée sur le plateau tournant de la sertisseuse et fixée solidement en position par le plateau supérieur, la première opération consiste à agrafer le couvercle à la boîte. Le bord du couvercle et le pourtour de la boîte sont déjà suffisamment recourbés pour que l'union puisse se faire rapidement et sans difficulté.

La deuxième opération consiste à presser fortement cette agrafe jusqu'à obtention d'une fermeture parfaitement hermétique.

Sélection du produit

Le premier choix du produit doit se faire au moment même de la récolte. C'est le plus important et c'est de ce choix que dépend en grande partie le succès.

Cette sélection doit se faire exclusivement dans une seule variété de fruits ou de légumes, car pour obtenir des conserves de bonne qualité, il ne faudra pas mélanger des variétés dans un même récipient. Par exemple, si on plaçait dans un bocal des pommes ou des poires de variétés différentes, il serait impossible de donner à chacune d'elles la période de stérilisation qu'elle requiert. Les variétés plus tendres seraient trop cuites, perdraient leur forme et leurs principes aromatiques, tandis que les variétés plus dures, à texture plus résistante, ne seraient qu'imparfaitement stérilisées.

Sauf quelques rares exceptions, la récolte doit se faire avant que le fruit soit complètement mûr.

Chez les fruits doux, c'est-à-dire ne possédant qu'un faible pourcentage d'acidité, la fermentation suit de très près la complète maturité. C'est pourquoi il est préférable de les récolter avant qu'ils soient trop mûrs.

Comme la mise en conserve doit suivre immédiatement la cueillette, il ne faut récolter ou acheter que la quantité de fruits ou de légumes que l'on peut mettre en conserve la journée même. Autrement, ils perdront une partie de leur eau et de leurs principes aromatiques, exigeront une période plus longue de stérilisation et ne donneront que des conserves de qualité inférieure.

Les variétés de pommes les plus recommandables sont celles qui sont plutôt acides. Les variétés tardives d'automne et d'hiver sont aussi excellentes.

Les abricots ne doivent pas être rendus à complète maturité pour la mise en conserve.

Les cerises sauvages ou cultivées mises en conserve fournissent un dessert rafraîchissant et très goûté. Elles ne doivent pas être récoltées trop mûres.

Les pêches doivent être encore fermes. Lorsqu'elles sont trop tendres ou trop mûres, il est très difficile de les mettre en conserve. Par contre, les poires doivent être complètement mûres. Si elles ne le sont pas suffisamment, il faudra les placer dans un endroit où elles pourront mûrir promptement.

Tous les petits fruits, tels que fraises, framboises, groseilles, groseilles à maquereau, mûres, etc., doivent être cueillis alors qu'ils sont encore fermes mais rendus à maturité.

Le maïs sucré doit être cueilli lorsqu'il est jeune et tendre et il faut se hâter de le mettre en conserve, car aussitôt récolté, il entre très rapidement en fermentation. Le grain de maïs doit passer par cinq phases différentes avant d'arriver à maturité. Au moment de sa formation, il ne contient que de l'eau et, à mesure que la végétation avance, cette eau se transforme successivement en lait, en crème, en pâte et en farine.



Sa cueillette doit se faire lorsqu'il est rendu à l'état crémeux.

Les haricots verts ou jaunes et les pois doivent être encore jeunes et tendres.

Les haricots doivent être cueillis de préférence avant la formation du grain.

Les tomates doivent être mûres et bien colorées et la chair encore ferme.

Le chou-fleur rendu à maturité se conserve très facilement.

Procédés

BLANCHIMENT OU ÉBOUILLANTAGE DU PRODUIT

Le blanchiment ou ébouillantage consiste à plonger les légumes et certains fruits dans un bassin d'eau bouillante. La durée de cette opération est variable suivant l'espèce et la variété. Elle se limite à une ou deux minutes seulement pour les fruits tendres et à trois ou quatre minutes, quelquefois un peu plus, pour les fruits à texture plus ferme, tels que pommes, poires, etc...

Le blanchiment se pratique en plaçant le produit dans un panier en broche ou tout autre récipient perforé que l'on plonge dans un bassin d'eau bouillante. Un coton à fromage peut être utilisé avec avantage pour les petits fruits.

Les légumes en général exigent une période plus longue.

Avant de laisser définitivement le produit dans l'eau bouillante durant le laps de temps nécessaire, immergez-le et retirez-le à deux ou trois reprises afin que l'eau qui a pénétré à l'intérieur puisse être renouvelée.

Le blanchiment ou ébouillantage a pour effet :

a) De permettre d'enlever plus facilement l'enveloppe ou pelure de certains fruits.

b) D'éliminer les acides nuisibles et de corriger la saveur aigre de quelques produits.

c) De provoquer la circulation de la matière colorante du produit, qui est ensuite coagulée ou fixée par refroidissement.

d) De réduire le volume des légumes verts ou foliacés.

REFROIDISSEMENT DU PRODUIT

Une fois retiré du bain d'eau bouillante, le produit doit être immédiatement plongé dans un bain d'eau froide. Cette immersion ne doit pas être continue, mais doit se faire à deux ou trois reprises, de manière à ce que l'eau qui a pénétré à l'intérieur puisse être renouvelée. Cette opération doit se faire promptement et le produit doit être retiré aussitôt refroidi. Elle a pour but :

a) De raffermir la pulpe ou texture du fruit ou du légume, de manière à faciliter l'enlèvement de l'enveloppe ou pelure.

b) De coaguler ou fixer la matière colorante mise en circulation dans la chair du fruit par l'opération du blanchiment et permettre ainsi au produit de conserver sa belle couleur caractéristique.

c) De faciliter la manipulation du produit lors de sa mise en boîtes ou en bocaux.

REMPLISSAGE DES RÉCIPIENTS

L'opération précédente étant terminée, retirer les bocaux ou les boîtes en fer-blanc du bain d'eau bouillante, dans lequel ils ont été stérilisés et les remplir immédiatement du produit à conserver jusqu'à environ ¼ ou ½ pouce du bord. Presser le produit le plus possible dans le récipient, car la pulpe du fruit ou du légume diminue de volume au cours de la stérilisation. Remplir ensuite avec un sirop très chaud, même bouillant, les espaces laissés libres entre les fruits ou les morceaux de fruits.

Si c'est un légume, ajouter une légère saumure bouillante ou tout simplement de l'eau bouillante additionnée d'une cuillerée à thé de sel à chaque boîte ou bocal contenant environ une pinte. Ne pas ajouter de saumure ou d'eau aux conserves de tomates. Ce fruit fournit par lui-même assez de jus pour remplir les vides. Il faudra y ajouter toutefois la même quantité de sel.

TEMPS NÉCESSAIRE POUR LE BLANCHIMENT ET LA STÉRILISATION

Produits	Blanchiment ou Ebouillantage	Stérilisateurs à eau chaude — Récipients ordinaires de cuisine	Stérilisateurs à vapeur sous pression — lbs 5	lbs 10	lbs 15
Légumes	Minutes	Minutes	Min.	Min.	Min.
Asperges	4 à 5	120		30	
Betteraves	2	120		45	
Blé d'Inde	5	180		75	70
Blé d'Inde en épi	5	180		60	
Blé d'Inde haché	10	180		50	
Carottes	2	120		45	
Choux-fleurs	3	60		25	
Citrouilles	3	120	60	40	
Courges	3	120	60	40	
Epinards	10 à 15	180		80	
Fèves de Lima	10	180	60	35	
Haricots verts ou jaunes	5 à 7	120	45	30	
Panais	2	90		40	
Pois	10	180	60	40	
Salsifis	2	90		40	
Tomates	1½	30	25	20	
Fruits					
Ananas	10	30	20		
Bleuets	1	16	10		
Cerises	1	16	10		
Fraises		16	8		
Framboises		16	8		
Gadelles	1	16	10		
Groseilles	1	16	10		
Mûres . .		16	8		
Pêches		16	8		
Poires	1½	20	10		
Pommes	1½	20	10		
Prunes		16	8		
Raisins		20			
Rhubarbe	1 à 1½	20	15		
Viandes					
Agneau	¾ cuit	90	40	30	30
Bœuf frais	½ heure	180	120	60	60
Bœuf salé	½ heure	180	120	60	60
Lapin	¾ cuit	90	40	30	30
Porc	½ heure	210		90	90
Poulet frit	¾ cuit	90		30	
Volailles	¾ cuites	180		60	



FERMETURE DES RÉCIPIENTS

Les boîtes en fer-blanc sont fermées hermétiquement avant le procédé de stérilisation. Par contre, les bocaux en verre ne seront fermés que partiellement et leur fermeture hermétique ne sera opérée qu'après stérilisation complète. Durant la stérilisation, il se produit à l'intérieur du bocal une assez forte pression occasionnée par la formation de vapeurs et par le dégagement d'un certain volume de gaz du produit, et comme le verre est beaucoup plus rigide que le fer-blanc, le bocal se briserait à coup sûr si l'on ne facilitait pas, au moyen d'une fermeture non étanche, l'élimination de la vapeur et des gaz.

Les bocaux en verre munis d'une bande métallique vissant sur le couvercle doivent être fermés de manière à pouvoir, après cuisson complète, visser encore cette bande métallique de ¼ à ⅓ de tour au moins.

Quant aux bocaux munis de ressorts, il n'y a que le ressort retenant le couvercle qui doit être définitivement placé. Le ressort latéral n'est abaissé que lorsque la stérilisation est terminée.

STÉRILISATION DU PRODUIT

Une fois le récipient fermé, partiellement ou hermétiquement, suivant le cas, il faut procéder sans tarder à la stérilisation du produit. Tout retard apporté dans l'accomplissement de cette opération essentielle peut en déprécier assez fortement la valeur alimentaire. En effet, le produit étant à une température assez élevée, ce retard peut faciliter le travail de certaines bactéries et avoir comme résultat, des conserves possédant une odeur et une saveur aigres assez prononcées. Dans certains cas, la conserve, quoique bien stérilisée, peut devenir impropre à la consommation.

COMMENT FAIRE LA MISE EN CONSERVE

1. Laver parfaitement à l'eau bien claire et froide.

2. La préparation varie suivant la nature du produit. Les parties gâtées, verdâtres, etc., doivent être enlevées.

3. Le blanchiment est indispensable pour les légumes et la plupart des fruits.

4. Le refroidissement doit se faire immédiatement après le blanchiment. Il raffermit la chair du produit et fixe sa couleur.

5. Ne pas laisser reposer le produit. Le placer immédiatement dans les contenants.

6. L'eau et le sirop doivent être bouillants. Pour les légumes, une cuillerée à thé de sel par pinte est ajoutée.

7. Les bocaux ne sont que partiellement fermés.

8. Tout retard à stériliser pourra causer des pertes.

9. Il est important que l'eau recouvre entièrement les bocaux.

10. Les bocaux sont hermétiquement fermés à leur sortie du stérilisateur.

11. S'assurer de la fermeture hermétique des bocaux.

12. Envelopper et conserver dans un endroit sombre, sec et frais.

REFROIDISSEMENT DU PRODUIT

Les bocaux en verre doivent être fermés hermétiquement immédiatement après le procédé de stérilisation et disposés sur une table ou tablette le couvercle en bas, jusqu'à ce qu'ils soient complètement refroidis. Si le bocal n'est pas étanche, ce que l'on constate par le liquide qui s'en échappe, il faut l'ouvrir immédiatement, ajouter une deuxième rondelle de caoutchouc et le stériliser à nouveau pendant quelques minutes, ou plus longtemps, si le produit est trop refroidi.

Les boîtes en fer-blanc sont immédiatement plongées dans un bain d'eau froide jusqu'à complet refroidissement. Pendant cette opération, si l'on constate que des bulles d'air viennent à la surface de l'eau, c'est un signe évident que l'étanchéité de l'une ou de quelques-unes d'entre elles n'est pas parfaite. Il faudra retirer immédiatement ces boîtes défectueuses, les ouvrir et verser dans une autre boîte les conserves stérilisées. Il faudra stériliser à nouveau pendant quelques minutes et, dans le cas où la conserve est trop refroidie, prolonger la stérilisation.

MISE EN RÉSERVE DU PRODUIT

A cause de la mauvaise influence de la lumière sur la couleur du produit, les conserves sous verre devront être enveloppées et mises en réserve dans un endroit de préférence obscur, sec et frais.

PRÉPARATION DES SIROPS

Les sirops sont ordinairement employés pour la mise en conserve des fruits et ils sont composés exclusivement de sucre et d'eau. Pour les fins que l'on se propose ici, on peut les classifier comme suit :

Sirop clair — Un sirop est clair ou léger lorsqu'il ne contient que 20% de sucre. Il est formé d'une partie de sucre pour quatre parties d'eau. Il convient à la mise en conserve des fruits à saveur douce et dont la texture et la couleur ne sont pas trop délicates, tels que pommes, cerises, pêches, etc.

Sirop moyen — Ce sirop contiendra environ 30% de sucre. Il est formé d'une partie de sucre pour deux parties et un tiers d'eau. Il convient à la mise en conserve des mûres cultivées ou sauvages, groseilles et framboises.

Sirop épais — Un sirop épais ou lourd doit contenir 50% de sucre. Il est formé d'une partie de sucre et une partie d'eau. On s'en sert pour la mise en conserve des espèces ou variétés de fruits acides, tels que : pommes, abricots, groseilles à maquereau (gadelles), et pour certains petits fruits à couleur délicate, tels que les fraises, les framboises rouges, etc.

Sirop très épais — Ce sirop contient environ 60% de sucre et on l'obtient en mélangeant une partie et demie de sucre et une partie d'eau. Il peut être employé de préférence aux précédents pour améliorer la saveur de certains fruits très acides ou lorsqu'on désire obtenir une conserve fortement sucrée.

Tous ces sirops se préparent en faisant chauffer le mélange jusqu'à ce que le sucre soit entièrement dissous.

Si l'on désire obtenir un sirop un peu plus dense, on devra le faire bouillir pendant quelques minutes.

Il va sans dire que le sucre doit être de toute première qualité et que l'eau doit être douce, claire et bien fraîche.

TABLE DES SIROPS

Qualité du sirop	Parties d'eau	Partie de sucre	Pourcentage du sirop
Sirop clair	4	1	20
Sirop moyen	2⅓	1	30
Sirop épais	1	1	50
Sirop très épais	1	1½	60

PRÉPARATION DES SAUMURES

Lorsqu'il s'agit d'une petite quantité de produits à conserver, il est plus expéditif d'ajouter le sel immédiatement après que chaque bocal ou boîte en fer-blanc aura été rempli du produit à conserver et que l'eau bouillante y aura été ajoutée. La quantité de sel requise est d'une cuillerée à thé par bocal ou boîte d'une contenance d'environ une pinte. Cette quantité de sel devra être proportionnelle à la dimension du récipient employé.

Une eau contenant des matières minérales en dissolution ne doit pas être employée. Une eau ferrugineuse donne une saumure brune et, par conséquent, mauvaise apparence à la conserve, tandis qu'une eau calcaire affectera défavorablement la texture du produit.

Du gros sel seulement doit être employé.

Conserves de fruits

Ananas : N'employer que des fruits sains et mûrs. Nettoyer, peler et couper en sections ou tranches transversales. Les ébouillanter pendant 10 minutes et les plonger ensuite dans l'eau froide. Mettre dans des bocaux ou boîtes émaillées et ajouter un sirop bouillant de 20% (4 parties d'eau pour 1 partie de sucre), ou 30% si on désire une conserve d'ananas plus sucrée (2⅓ parties d'eau pour 1 partie de sucre). Boucher et faire stériliser dans l'eau bouillante pendant 30 minutes. Dans un autoclave 20 minutes, sous 5 lbs de pression.

Bleuets : Nettoyer les fruits et les laver à l'eau froide. Les immerger ensuite dans l'eau bouillante pendant ½ à 1 minute, suivant l'état de maturité. Après refroidissement dans un bassin d'eau froide, remplir les boîtes émaillées ou les bocaux. Presser les fruits dans les contenants en frappant sur la paroi de ces derniers. Ajouter un sirop bouillant d'une densité de 30% (2⅓ parties d'eau pour 1 partie de sucre) ; boucher et faire stériliser pendant 16 minutes dans l'eau bouillante. Dans un autoclave, 10 minutes sous 5 lbs de pression.

Cerises sauvages : Suivre le procédé de la mise en conserve des bleuets.

Cerises cultivées : Placer les fruits dans une passoire ou un filtre et verser de l'eau fraîche jusqu'à ce qu'elles soient bien lavées. Enlever les feuilles, tiges ou pédoncules qui y adhèrent et les mettre immédiatement dans les bocaux ou boîtes émaillées. Les cerises peuvent être mises en conserve avec leurs noyaux ou dénoyautées. Remplir les contenants d'un sirop bouillant composé d'une partie d'eau pour une partie de sucre, boucher et faire stériliser



dans l'eau bouillante pendant 16 minutes. Utiliser de préférence la boîte No 2.

Fraises : Placer les fruits dans une passoire ou un filtre et verser de l'eau bien fraîche jusqu'à ce qu'ils soient bien lavés. Enlever les feuilles, tiges ou pédoncules qui y adhèrent et les mettre immédiatement dans les bocaux ou boîtes émaillées. Ajouter un sirop chaud, plutôt bouillant, composé de 3 parties d'eau pour une partie de sucre. Boucher et faire stériliser pendant 16 minutes dans un bassin d'eau bouillante ou pendant 8 minutes sous 5 lbs de pression.

Autre méthode de conserver les fraises : En employant le procédé cidessus qui consiste à stériliser les fraises après qu'elles ont été mises dans les boîtes, nous constatons que le fruit, diminuant de volume, remonte à la surface du sirop et que les boîtes ou bocaux ne sont que partiellement remplis. Nous pouvons éviter cet inconvénient en utilisant le procédé suivant :

Une fois bien préparées et lavées à l'eau claire et froide, placer les fraises dans une marmite en y ajoutant une tasse de sucre et 2 c. à soupe d'eau pour chaque pinte de fruits et faire mijoter ou bouillir lentement jusqu'à ce que le sirop commence à épaissir ; une période de 15 minutes est généralement suffisante. Laisser ensuite refroidir le produit pendant quelques heures et chauffer de nouveau jusqu'à ébullition.

Mettre dans des bocaux ou boîtes émaillées et faire stériliser pendant 5 minutes dans un bassin d'eau bouillante.

Framboises : Suivre le procédé de la mise en conserve des fraises.



Groseilles ou gadelles (groseilles à maquereau) : Suivre le procédé de la mise en conserve des bleuets.

Mûres : Suivre le procédé de la mise en conserve des fraises.

Pêches : Placer les fruits dans une passoire ou un filtre et verser de l'eau fraîche jusqu'à ce qu'ils soient bien lavés. Enlever les feuilles, tiges ou pédoncules qui y adhèrent, les noyaux, les peler et mettre immédiatement en bocaux ou en boîtes émaillées. Ajouter un sirop chaud, plutôt bouillant, composé de 3 parties d'eau pour 1 partie de sucre. Boucher et faire stériliser pendant 16 minutes dans un bassin d'eau bouillante ou pendant 8 minutes sous 5 lbs de pression.

Pommes ou poires : Laver, peler et enlever le trognon de ces fruits. Les séparer par sections triangulaires ou cubiques de grosseur convenable. Les blanchir pendant 1½ minute environ et les faire refroidir immédiatement. Remplir les bocaux ou boîtes émaillées, verser un sirop clair, bouillant, composé de 4 parties d'eau pour 1 partie de sucre. Boucher et faire stériliser pendant 20 minutes dans l'eau bouillante ou 10 minutes sous 5 lbs de pression.

Prunes : Suivre le procédé de la mise en conserve des pêches, sans les peler.

Prunes sauvages : Classer les fruits d'après leur grosseur et leur degré de maturité. Les laver et les placer immédiatement dans les bocaux ou boîtes émaillées. Ajouter un sirop clair, bouillant, composé de 4 parties d'eau pour 1 partie de sucre. Boucher les contenants et faire stériliser pendant 16 minutes à la température de l'eau bouillante.

Raisins cultivés : Ces fruits doivent être mûrs et frais cueillis. Les laver, les placer immédiatement dans les bocaux ou boîtes émaillées. Ajouter un sirop clair, bouillant, composé de 4 parties d'eau pour 1 partie de sucre. Boucher et faire stériliser dans l'eau bouillante pendant 20 minutes.

Raisins sauvages : Traiter les raisins sauvages de la même manière que les raisins cultivés. Il est préférable cependant d'employer un sirop composé d'une partie d'eau pour une partie de sucre.

JUS DE RAISINS BLEUS

1 panier de 6 pintes de raisins bleus (Concord)
(à peu près 15 tasses de grains retirés des grappes)

1. Laver les grappes de raisins et en retirer les fruits. Les mettre dans une soupière, les écraser avec un pilon de bois, pendant quelques minutes.

2. Porter à ébullition à feu lent et laisser mijoter pendant 20 minutes, puis faire bouillir pendant 5 minutes. Remuer de temps en temps. Passer dans un tamis fin pour enlever les pelures et les pépins.

3. Remettre le jus dans la soupière. Porter à forte ébullition. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller et stériliser au bain chaud pendant 15 minutes.

4. **Pour congeler le jus,** le verser dans des contenants propres à la congélation, jusqu'à ½ pouce du haut. Fermer et congeler.

Rhubarbe : Laver les tiges et les couper en petits morceaux de ¾ de pouce de longueur (ne pas enlever la pelure). Ebouillanter de 1 à 1½ minute environ, faire refroidir et verser immédiatement dans les bocaux ou boîtes émaillées. Ajouter un sirop épais, bouillant, composé d'une partie d'eau pour une partie de sucre. Boucher et faire stériliser dans l'eau bouillante pendant 20 minutes. Dans un autoclave sous 5 livres de pression, pendant 15 minutes.





Conserves de légumes

Asperges : N'employer que des asperges fraîchement cueillies et tendres. Classer selon la grosseur et bien laver à l'eau claire et froide. Couper ensuite les asperges de longueur uniforme, variant suivant la dimension du bocal ou de la boîte employée, et les attacher par paquets de 8, 10, 12 ou plus, suivant la dimension du contenant. Faire blanchir ou ébouillanter pendant 4 ou 5 minutes en plaçant le bout le plus dur dans l'eau, de manière à ce que les extrémités ou pointes d'asperges ne soient pas submergées. La marmite ou le récipient employé devra posséder un couvercle de façon à ce que la vapeur demeure à l'intérieur le plus possible, afin de blanchir la pointe des asperges. Faire refroidir promptement en plongeant les asperges dans un bassin d'eau froide. Les placer ensuite dans les contenants (les pointes en haut), ajouter l'eau bouillante, 1 c. à thé de sel et, faire stériliser dans un bassin d'eau bouillante pendant 2 heures ou dans un petit autoclave pendant 30 minutes sous 10 livres de pression.

Betteraves : Classer suivant la grosseur, la couleur et le degré de maturité. Laver parfaitement. Plonger dans l'eau bouillante assez longtemps pour que la pelure puisse bien s'enlever en la grattant avec un couteau. Refroidir immédiatement et procéder à la préparation. Mettre ensuite dans les contenants, en entier, en tranches ou en sections longitudinales et remplir d'eau bouillante. Ajouter 1 c. à thé de sel par pinte, boucher et faire stériliser 120 minutes à 212°F. ou 45 minutes sous 10 livres de pression.

Blé d'Inde : Débarrasser les épis de leurs feuilles et les plonger dans l'eau bouillante pendant 5 minutes. Pour certaines variétés plus résistantes que d'autres, il faudra les laisser 10 et quelquefois même 15 minutes.

Faire refroidir ensuite dans un bassin d'eau froide. Au moyen d'un couteau bien aiguisé, enlever le grain de maïs en le coupant à la moitié ou aux deux-tiers. Avec le dos du couteau, racler tout ce qui reste dans les alvéoles elles-mêmes. Verser le produit dans les bocaux ou boîtes en fer-blanc jusqu'à ¼ de pouce du bord ; remplir d'eau bouillante, ajouter 1 c. à thé de sel par pinte et boucher le récipient. Les bocaux ne seront que partiellement fermés.

Faire stériliser dans l'eau bouillante pendant 3 heures ou de 70 à 75 minutes dans un autoclave sous 12 à 15 livres de pression.

Dans certains cas, l'addition de 2 c. à thé de sucre améliore considérablement le goût et la qualité du blé d'Inde. S'il n'est pas ébouillanté avant d'être mis dans les récipients, ces derniers ne devront être remplis que jusqu'à 1 pouce ou 1¼ de pouce du bord et la cuisson devra être augmentée de 30 minutes dans l'eau bouillante et de 15 minutes dans un stérilisateur à vapeur.

Les boîtes émaillées sont recommandables pour la mise en conserve du blé d'Inde. N'utiliser que la boîte No 2 ou le bocal d'une chopine.

Blé d'Inde en épi : Débarrasser les épis de leurs enveloppes et de toutes autres parties végétales. Les plonger dans l'eau bouillante de 5 à 15 minutes. Les placer dans les bocaux ou dans les boîtes n° 3B. Pour qu'ils soient disposés bien verticalement dans les contenants, il est nécessaire de les placer alternativement la tête en haut et la tête en bas. Les conserves auront ainsi une belle apparence. Remplir les récipients d'eau bouillante et ajouter 1 c. à thé de sel. Une cuillerée à soupe de sucre améliorera le goût, surtout si le blé d'Inde ne contient pas suffisamment de substances sucrées. Boucher les bocaux ou boîtes et faire stériliser pendant 3 heures dans l'eau bouillante ou pendant 60 minutes sous 10 livres de pression.

Blé d'Inde haché : Ce procédé, à la fois simple et avantageux pour conserver le blé d'Inde, est le suivant :

Laisser les épis de blé d'Inde dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Les retirer et les faire refroidir immédiatement dans l'eau froide. Couper le grain de maïs de l'épi en utilisant un couteau bien aiguisé et le hacher à l'aide d'un couperet ou hachoir, de manière à le réduire à l'état de pulpe.

Faire cuire dans une poêle ou marmite et ajouter 1 c. à thé de sel par pinte, un peu de beurre et de sucre. Cesser la cuisson dès que le mélange présentera une masse pâteuse. Remplir les bocaux ou boîtes jusqu'à environ ¼ de pouce du bord, les fermer immédiatement et faire stériliser pendant 3 heures dans l'eau bouillante ou 50 minutes sous 10 livres de pression.

Une fois ce produit stérilisé, refroidi et emmagasiné, il constituera



une masse solide qui conservera la forme du récipient qui le contenait, lorsqu'il sera retiré. On pourra le séparer en tranches convenables et l'apprêter ensuite de diverses façons. Consommé tel quel, c'est très nourrissant et délicieux au goût. N'utiliser que la boîte No 2 ou le bocal d'une chopine. Si vous vous servez de boîtes en fer-blanc, employez de préférence celles qui sont émaillées.

Carottes : Suivre le procédé de la mise en conserve des betteraves.

Choux : Laver parfaitement et enlever toutes les feuilles sèches. Faire blanchir à la vapeur (voir procédé pour haricots verts ou jaunes) de 10 à 15 minutes et refroidir immédiatement. Diviser en sections de longueur convenable (pas trop petites) et remplir les bocaux ou boîtes émaillées. Assaisonner ou épicer au goût. Remplir les récipients d'eau bouillante, ajouter 1 c. à thé de sel par pinte, boucher et faire stériliser pendant 3 heures à 212°F. ou 80 minutes sous 10 livres de pression. Utiliser de préférence la boîte No 2.

Choux-fleurs : Mettre les choux-fleurs dans une saumure froide (½ livre de sel dans 12 pintes d'eau) et laisser tremper pendant 1 heure. Ebouillanter pendant 3 minutes et refroidir promptement. Diviser le légume en morceaux convenables et remplir les contenants. Ajouter de l'eau bouillante, 1 c. à thé de sel par pinte. Boucher et faire stériliser pendant 60 minutes à 212°F. ou 25 minutes sous 10 livres de pression.

Citrouilles ou Courges : Les peler et les séparer en sections convenables. Faire blanchir durant 3 minutes. Les plonger dans l'eau froide et remplir les bocaux ou boîtes émaillées le plus possible. Ajouter de l'eau bouillante, 1 c. à thé de sel par pinte et boucher les contenants. Faire stériliser dans l'eau bouillante pendant 2 heures ou 40 minutes sous 10 livres de pression.

Epinards : Suivre le procédé de la mise en conserve du chou.

Fèves au lard : Nettoyer les fèves le plus soigneusement possible. Laver à l'eau bien claire et froide. Faire tremper pendant 8 à 10 heures dans une eau douce et tiède, cette dernière devant être renouvelée au moins une fois. Placer les fèves dans une marmite et les faire bouillir pendant 5 minutes. Verser ensuite dans les boîtes, en utilisant de préférence les boîtes n° 2 émaillées, après y avoir placé au fond ¼ d'once de bacon. Placer un autre morceau de bacon de même poids par-dessus les fèves. Les fèves doivent être mises dans les boîtes lorsqu'elles sont encore très chaudes, de préférence bouillantes. Comme elles augmentent de volume au cours de la cuisson, il ne faut pas remplir les boîtes complètement ; un espace de ½ à ¾ de pouce doit être ménagé entre le niveau des fèves et le couvercle. Ajouter ensuite une sauce bouillante (voir recettes ci-dessous). Boucher hermétiquement et faire stériliser dans l'eau bouillante pendant 2½ heures ou dans un autoclave, sous 8 livres de pression, pendant 1 heure.

Préparation de la sauce aux tomates : Mélanger 1 tasse de sucre, ½ tasse de sel, ½ tasse de pulpe de tomates ou sauce Chili (1 c. à thé de sarriette et 1 oignon émincé) et ajouter assez d'eau pour faire un gallon. Faire bouillir et épaissir ensuite avec de la fécule de maïs (2½ c. à soupe) qui aura été préalablement mélangée avec un peu d'eau froide. Con-

tinuer à faire bouillir assez longtemps pour que la fécule de maïs soit bien cuite, en remuant sans arrêt.

Préparation de la sauce ordinaire :

- 1 tasse de mélasse
- ½ tasse de sucre
- ½ tasse de sel
- 2 gros oignons
- 3 c. à soupe de fécule de maïs.

Employer suffisamment d'eau pour faire un gallon. Pour la préparation, procéder de la même manière que pour la sauce aux tomates.

Haricots verts ou jaunes : Après avoir enlevé les fils et les deux extrémités des gousses, faire blanchir dans l'eau bouillante de 5 à 7 minutes ou, mieux encore, les soumettre à l'influence de la vapeur. (Cette dernière opération se pratique dans une simple bouilloire ou récipient émaillé de grandeur suffisante, dans lequel on place un panier ou un tamis au-dessus de l'eau bouillante. Ce blanchiment à la vapeur dure de 15 à 20 minutes. On ajoute de l'eau jusqu'au niveau du panier ou du tamis et l'on pose le couvercle sur le récipient).

Les plonger dans l'eau froide et remplir immédiatement les bocaux ou boîtes en pressant le plus possible. Ajouter de l'eau bouillante, 1 c. à thé de sel par pinte et faire stériliser pendant 2 heures dans l'eau bouillante ou pendant 30 minutes sous 10 lbs de pression. Employer de préférence la boîte No 2.

Panais : Choisir des panais de même grosseur, couleur et degré de maturité. Les laver parfaitement. Plonger dans l'eau bouillante assez longtemps pour que la pelure puisse bien s'enlever en la grattant avec un couteau. Refroidir immédiatement et procéder à la préparation des panais. Les mettre ensuite dans les contenants, entiers, en tranches ou en sections longitudinales et remplir d'eau bouillante. Ajouter 1 c. à thé de sel par pinte. Boucher et faire stériliser pendant 90 minutes à 212°F. ou pendant 40 minutes sous 10 lbs de pression.

Pois : Aussitôt écossés, les placer dans un coton à fromage ou dans un panier en fil de fer (broche) et les ébouillanter pendant 10 minutes environ. Refroidir les pois et les mettre immédiatement dans les récipients. Verser de l'eau bouillante de manière à remplir les vides et ajouter 1 c. à thé de sel par pinte. Boucher et faire stériliser pendant 3 heures dans l'eau bouillante. Pour les pois jeunes et tendres, 2½ heures suffiront. Si vous vous servez d'un autoclave, faire stériliser pendant 40 minutes sous 10 lbs de pression. Seuls, la boîte No 2 et le bocal d'une chopine doivent être employés.

Salsifis : Suivre le procédé de la mise en conserve des panais.

Tomates : Plonger les tomates dans un bassin d'eau bouillante pendant 1½ minute environ ou, ce qui est encore mieux, jusqu'à ce que la pelure commence à se fendiller et puisse facilement s'enlever. Les retirer ensuite et faire refroidir aussitôt dans un bassin d'eau froide. Peler en ayant soin d'enlever la partie dure et blanchâtre où adhérait le pédoncule, ainsi que toute partie gâtée ou verdâtre. Ainsi préparées, les mettre entières dans les bocaux ou boîtes. Si elles sont trop grosses, les diviser en deux seulement et, au moyen d'une cuiller, presser, sans cependant les écraser, de manière à remplir les vides. Ajouter 1 c. à thé de sel. Boucher les contenants et faire stériliser dans un bassin d'eau bouillante pendant 30 minutes ou dans un stérilisateur sous 10 lbs de pression pendant 20 minutes. Utiliser de préférence la boîte No 2½ ou le bocal d'une pinte.

NOTES IMPORTANTES

1. Les tomates, melons, courges, citrouilles, carottes et betteraves sont généralement conservés dans des boîtes No 2½. Les haricots verts ou jaunes, les pois, le blé d'Inde, les épinards dans des boîtes No 2 et le blé d'Inde en épis dans des boîtes No 3B.

Lorsque la dimension du récipient n'est pas indiquée à la fin d'un procédé de mise en conserve, la boîte No 2½ peut être employée.

Si les boîtes employées sont plus petites ou plus grandes que celles dont on se sert communément pour chaque produit, il faudra réduire ou augmenter proportionnellement la période de stérilisation indiquée pour chaque procédé.

2. Ne pas oublier que, à l'exception des conserves de tomates, toute conserve mise dans une boîte de fer-blanc doit être refroidie dans un bain d'eau froide immédiatement après la stérilisation.

3. Il arrive quelquefois que les conserves de tomates deviennent acides et ont, par conséquent, un goût désagréable. On peut remédier à cette acidité lors de leur consomma-

tion en y ajoutant ¼ c. à thé de soda à pâte par contenant.

4. Il est à remarquer que le blé d'Inde augmente de volume au cours de la stérilisation. Il ne faudra donc pas remplir les boîtes ou bocaux complètement.

5. Un prompt refroidissement du blé d'Inde après le blanchiment est très important pour lui conserver sa couleur naturelle.

6. Si les pois sont cueillis trop mûrs, la pelure ou enveloppe se fendillera après la cuisson. De plus, le liquide sera trouble et aura mauvaise apparence. Certaines eaux riches en principes minéraux favorisent aussi la coloration du liquide.

7. Lorsque les betteraves seront conservées en ENTIER, laisser la racine et environ un pouce de feuilles pour les blanchir. Elle devront être grattées, mais non pelées.

8. Les légumes verts et foliacés tels qu'épinards, choux, etc., sont toujours blanchis à la vapeur et jamais dans un bain d'eau bouillante. De cette manière le produit retient la plus grande partie de ses sels minéraux. Le volume diminue au cours de la stérilisation si le blanchiment n'a pas été bien exécuté.

9. Employer toujours un panier en broche émaillée ou un coton à fromage pour le blanchiment.

10. Ne jamais préparer une quantité assez considérable de pommes sans immerger ces dernières, au fur et à mesure qu'elles sont pelées ou tranchées, dans un bain de saumure froide préparée en faisant dissoudre environ ¼ de tasse de sel dans un gallon d'eau. Autrement, elles deviendront brunes et ne feront que des conserves de qualité inférieure.



Conserves de viandes

Agneau : Faire bouillir la viande jusqu'à ce qu'elle soit aux trois-quarts cuite et assaisonner au goût. La couper en petits morceaux et remplir les bocaux ou boîtes émaillées, puis y verser le liquide qui a servi à la cuisson, après l'avoir concentré à la moitié de son volume. Boucher les récipients et faire stériliser pendant 90 minutes dans l'eau bouillante ou 30 minutes sous 10 lbs de pression.

Bœuf frais : Couper la viande en morceaux de ¾ livre environ et faire rôtir ou bouillir lentement pendant ½ heure. Diviser de nouveau chaque morceau en 4 ou 5 parties et enlever les os, l'excès de gras et les cartilages (croquants). Mettre le produit dans les bocaux ou boîtes émaillées et le presser. Remplir avec le liquide qui a servi à la cuisson, après avoir concentré celui-ci à la moitié de son volume si la viande a été bouillie et non rôtie. Boucher les contenants et faire stériliser pendant 3 heures dans l'eau bouillante ou 60 minutes sous 10 lbs de pression.

Lapin : Suivre le procédé de la mise en conserve de l'agneau.

Porc : Ne mettre en conserve que les parties maigres de la viande de porc. Placer la viande dans un panier en broche ou bien encore dans une pièce de coton à fromage et faire bouillir durant 30 minutes ou la faire rôtir le même temps. Couper ensuite en morceaux ou tranches convenables et emplir les bocaux ou boîtes émaillées en pressant le plus possible. Boucher les contenants et faire stériliser pendant 3½ heures dans l'eau bouillante ou 90 minutes sous 10 lbs de pression.

Poulet frit : Une fois le poulet bien préparé et lavé, l'assaisonner au goût et le faire frire jusqu'à ce que la viande soit aux trois-quarts cuite. Si vous préférez conserver le poulet en entier, enlever le cou, plier les pattes et les attacher. Mettre le poulet immédiatement dans un bocal ou boîte émaillée.

Un bocal d'une pinte peut contenir de deux à quatre poulets bouillis et désossés suivant leur grosseur. Remplir le bocal avec le liquide qui a servi à la cuisson du poulet. Boucher et faire stériliser 1½ heure dans l'eau bouillante ou 30 minutes sous 10 lbs de pression.

Volaille : Aussitôt la volaille tuée, la plumer et la vider. Laver soigneusement et laisser refroidir pendant quelque temps. La placer ainsi préparée dans un panier en broche ou un coton à fromage et faire bouillir jusqu'à ce que la viande puisse facilement se détacher des os. Retirer du liquide bouillant, séparer la viande des os et la placer dans des bocaux ou boîtes émaillées en la pressant le plus possible. Faire concentrer le liquide qui a servi à cuire la volaille à la moitié de son volume, en remplir les récipients et ajouter 1 c. à thé de sel par pinte de viande. Boucher et faire stériliser pendant 3 heures dans un bassin d'eau bouillante ou 60 minutes sous 10 lbs de pression.

AUTRE MÉTHODE POUR CONSERVER LES VIANDES

1. Laver le produit à l'eau froide.

2. Enlever les os, l'excès de gras et les cartilages.

3. Séparer en morceaux ou tranches convenables suivant la dimension du récipient employé.

4. Remplir les boîtes émaillées ou les bocaux en verre en pressant le produit le plus possible.

5. Verser de l'eau bouillante de façon à remplir les contenants.

6. Ajouter 1 c. à thé de sel par pinte.

7. Fermer les contenants et faire stériliser dans un bain d'eau bouillante pendant 3½ heures au moins. Si un stérilisateur à vapeur est employé, faire cuire pendant 90 minutes sous 10 lbs de pression.

8. Lorsque la boîte en fer-blanc est employée, elle doit être, une fois remplie du produit à conserver, chauffée dans une vapeur libre de 10 à 15 minutes environ avant d'être hermétiquement fermée.

La meilleure volaille est encore un [gigot de mouton !

Dictons et proverbes français

Conserves de poissons

SAUMON OU TRUITE SAUMONÉE

1. Enlever la tête, les viscères, les nageoires et la queue. Gratter et laver ensuite à l'eau bien claire et froide.

2. Séparer le poisson en longueur de manière à avoir les dos et les ventres. Sectionner ensuite chaque partie transversalement en morceaux variant suivant la grandeur et la forme du contenant employé.

3. Bien stériliser la boîte. Mettre ½ once de sel dans le fond de cette dernière et remplir en faisant alterner les ventres avec les dos, ces derniers formant les meilleures parties. La boîte doit être émaillée.

4. Fermer partiellement la boîte et la faire chauffer dans une vapeur libre pendant une quinzaine de minutes, au moins. (Comme il est impossible, comme dans les fabriques industrielles, de se servir d'une machine spéciale appelée « clincher », on peut en arriver aux mêmes fins en se servant du premier sertisseur de la petite sertisseuse et en ne faisant qu'une couple de tours de manivelle).

5. Fermer hermétiquement et faire stériliser de 3 à 4 heures suivant la contenance du récipient employé. (Cette période de stérilisation doit être suffisamment longue pour que les arêtes soient entièrement cuites). Cette cuisson se fait dans un bassin d'eau bouillante et les boîtes doivent être tenues constamment immergées. Sous une pression de 12 à 15 lbs, la cuisson doit durer 80 à 90 minutes. Utiliser de préférence la boîte No 2.

6. Placer les boîtes sur une table ou sur le plancher pour leur permettre de refroidir. Il ne faut pas les placer dans de l'eau froide à cette fin.

7. Si le couvercle et le fond de la boîte ne sont pas bombés après le procédé de stérilisation, c'est un signe certain que la boîte n'est pas hermétiquement fermée.

AUTRES POISSONS

Nettoyer et préparer le poisson. Le diviser de manière à ce que les morceaux aient ¼ pouce de moins que la hauteur de la boîte employée. Les placer aussi serrés que possible dans les boîtes émaillées en ayant soin de mettre la peau vers l'extérieur. Ajouter 1 c. à thé de sel par pinte, poser partiellement le couvercle et faire chauffer comme indiqué au No 4 du procédé pour le saumon. Fermer hermétiquement et faire stériliser pendant 180 minutes à 212°F. (eau bouillante). Sous 15 lbs de pression, 80 minutes. Utiliser la boîte No 2.

Ne pas oublier que le poisson doit être mis en conserve la journée même où il a été pêché.



Pâté de poisson en conserve

LES SOUFFLÉS CHAUDS ET FROIDS

Les soufflés se prêtent à de nombreuses combinaisons. On les sert comme entrée au déjeuner (soufflé au fromage), au dîner (soufflé de homard) et au dessert (soufflés légers et savoureux, au chocolat, au miel ou à de délicieuses liqueurs.)

La première chose que veut réussir toute jeune femme qui n'a pas encore une grande expérience de la cuisine, celle qui excite et son appétit et son imagination, est un soufflé parfait ! Trop souvent, on croit que la préparation d'un soufflé demande un savoir-faire dont on ne sera jamais capable. Cependant, comme pour toute autre opération culinaire, il est facile de bien réussir un soufflé, si on apprend d'abord les règles fondamentales qui lui sont propres.

La préparation de la majorité des soufflés peut se diviser en trois opérations essentielles :

1. Faire une sauce blanche épaisse.

2. Y ajouter des jaunes d'œufs, fromage ou autres aliments, pour la lier et l'aromatiser.

3. Y incorporer des blancs d'œufs battus, pour l'alléger.

Lorsque ces trois opérations sont complétées, le soufflé est prêt pour la cuisson. Les règles s'appliquant à ces trois opérations sont les suivantes :

1. Le mélange du beurre, de la farine et du liquide, doit être brassé et cuit jusqu'à ce qu'il soit aussi lisse et aussi crémeux qu'il est possible de le faire. Tout petit grumeau qui subsisterait empêcherait le soufflé de lever également.

2. Il est important de laisser tiédir légèrement la sauce avant d'y ajouter les jaunes d'œufs.

3. La façon dont les blancs d'œufs sont battus et sont incorporés dans le mélange, requiert beaucoup de soin puisque, de ce dernier travail, dépend le succès ou l'insuccès du soufflé.

CONSEILS POUR LA RÉUSSITE D'UN SOUFFLÉ

LES BLANCS D'ŒUFS

— Assurez-vous que les blancs d'œufs sont à la température de la pièce avant de les battre.

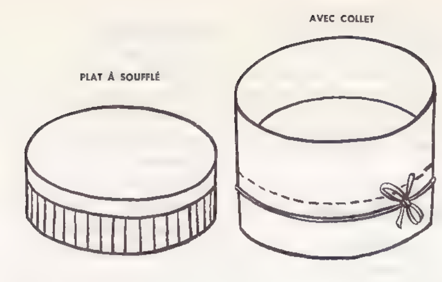
— Pour les battre, placez-les dans un bol assez grand et si possible, si vous en avez la patience, battez-les avec un fouet métallique. On peut utiliser un batteur à main, mais il est important de ne pas faire usage du batteur électrique, qui ne permet pas d'incorporer suffisamment d'air dans les blancs d'œufs.

— Il est difficile de dire exactement combien de temps les blancs doivent être battus. On peut toutefois, avec un peu d'observation, apprendre à reconnaître les différents stades de l'opération.

On remarque en premier lieu, un épaississement progressif. Ensuite, les blancs commencent à mousser avec des petites bulles d'air qui s'envolent ici et là. C'est le point où il faut commencer à bien observer, car dans un instant les blancs seront solides, sans être secs et c'est exactement la consistance qu'ils doivent avoir pour obtenir un soufflé parfait. Si à ce moment on continue à les battre, les blancs sèchent, ils perdent une quantité importante de leurs bulles d'air et deviennent donc moins légers et moins efficaces.

— Le dernier point de la préparation d'un soufflé est le moment où l'on incorpore les blancs d'œufs dans l'appareil. Si cette opération est mal faite, ce sera suffisant pour détruire tout le travail précédent, même s'il a été fait à la perfection.

Voici donc la manière de procéder : verser l'appareil dans un très grand bol, car essayer d'incorporer les blancs d'œufs dans un poêlon, n'amènerait pas un bon résultat. Utiliser une cuillère de bois à long manche, ou, ce qui est encore mieux, une spatule de caoutchouc qui est l'ustensile qui risquera le moins de briser les bulles d'air contenues dans les blancs d'œufs. Eviter de se servir d'une cuillère de métal. Commencer par incorporer la moitié des blancs d'œufs, en les mélangeant tout en brassant continuellement, avec légèreté et pas plus d'une minute. Ajouter ensuite le reste des blancs d'œufs et les incorporer toujours avec beaucoup de soin, en ne prenant pas plus de 20 secondes pour ce dernier travail. Après ces 20 secondes, il y aura ici et là des morceaux de blancs d'œufs qui apparaîtront à travers l'appareil, mais ceci n'a aucune importance et n'affectera en rien le résultat final. Ce qui est important



dans cette dernière minute et 20 secondes est de travailler avec votre spatule, d'un mouvement lent et continu, allant toujours de haut en bas, mouvement qui incorpore le plus d'air possible dans le mélange du soufflé.

— Le chef expert en soufflés ajoute à son appareil, un ou deux blancs d'œufs en plus de ceux demandés par la recette, ce qui donne un soufflé plus léger.

LE PLAT À SOUFFLÉ

— La grandeur et la forme d'un plat à soufflé varient selon la quantité d'œufs utilisée.

Faire cuire un soufflé de

4 œufs dans un plat d'1 pinte ½ (6 tasses*)

6 œufs dans un plat de 2 pintes (8 tasses*)

---

* On mesure la grandeur d'un plat de 6 ou 8 tasses, en versant 6 ou 8 tasses d'eau dans le plat. La mesure est exacte lorsque le plat est plein d'eau à ras bord.

— Il est important de ne jamais utiliser un plat plus grand que 2 pintes, qui empêcherait le soufflé de cuire à point.

— Ne jamais remplir le plat à soufflé plus qu'aux ¾.

— Si vous n'avez pas un plat assez grand pour contenir votre soufflé, faites ce qu'on appelle un « collet ». Tailler une bande de papier fort, assez large pour qu'elle dépasse de 1 à 2 pouces le bord du plat et assez longue pour qu'elle en fasse le tour à l'extérieur. Faire tenir cette bande avec une ou deux épingles. Beurrer cette bande du côté qui touche le soufflé. Au moment de servir, retirer la bande. Vous verrez que le soufflé se tiendra très bien, même s'il a dépassé de 3 à 4 pouces le bord du plat.

— Utiliser un plat de faïence ou pyrex. Mais, tout comme pour le vrai plat à soufflé, il est important que les bords en soient droits, ce qui permet au soufflé de lever au maximum. En effet, si le plat a des bords incurvés, le soufflé lèvera en rond, à la manière d'un gâteau.

— En général, on ne beurre pas un plat à soufflé, ce qui rend les bords plus glissants et fait tomber le soufflé beaucoup plus vite au sortir du four. Quelques recettes cependant requièrent un plat beurré, mais dans ces cas, on saupoudre le beurre avec un peu de farine, de sucre ou de chapelure.

LA CUISSON

— Il est important de ne pas ouvrir la porte du four avant les 5 dernières minutes de la cuisson, pour éviter que l'air froid pénètre dans le four et fasse tomber le soufflé. Même au cours des 5 dernières minutes, ouvrir et fermer la porte du four avec soin.

— Pour vérifier la cuisson du soufflé, retirer le plat du gril du four, avec beaucoup de soin, et le bouger légèrement une ou deux fois, pour se rendre compte de sa fermeté.

— Ne jamais utiliser une broche de métal ou un couteau, ce qui ferait perdre beaucoup d'air chaud au soufflé.

— Un soufflé est cuit lorsque son chapeau est bien doré, qu'il a une croûte légère et qu'il semble se tenir ferme.

— Pour faire cuire le soufflé à la française, il s'agit tout simplement, quelle que soit la recette suivie, d'ajouter 50°F. de chaleur, c'est-à-dire, pour une recette qui demande 350°F. de chaleur de four, il faut mettre le four à 400°F. Il faut alors diminuer le temps de cuisson de 10 minutes.

PRÉPARATION À L'AVANCE

— Il est possible de préparer à l'avance l'appareil du soufflé.

— Ce qu'il faut à tout prix éviter, est de battre et d'incorporer les blancs d'œufs à l'avance. Cette opération doit se faire juste au moment de mettre le soufflé au four.

— Pour éviter qu'une croûte ne se forme sur l'appareil pendant l'attente, il faut simplement le brasser à plusieurs reprises au cours de son refroidissement et une fois qu'il est tiède, le couvrir avec un papier ou un bon couvercle.

LE RÔLE DE L'ALCOOL DANS UN SOUFFLÉ

— On utilise cognac, liqueurs, etc... dans un soufflé pour l'aromatiser, mais il est important de savoir que les liqueurs et surtout le cognac, aident le soufflé à bien lever.

— Quelle que soit la recette suivie, il est toujours possible d'ajouter 2 cuillerées à soupe de cognac, qui n'altéreront pas la saveur de base du soufflé.

MANIÈRE DE FAIRE UN CHAPEAU AU SOUFFLÉ

— Après que le mélange du soufflé a été versé dans le plat de cuisson, prendre un couteau que vous plantez bien droit dans le soufflé, à 1 ou 2 pouces de profondeur et 1½ pouce du bord du plat.

— En tenant toujours le couteau bien droit, inciser le soufflé d'un mouvement de va et vient de haut en bas, jusqu'à l'obtention d'un cercle complet.

— Mettre le soufflé au four, sans délai. Il lèvera plus haut au centre, ce qui créera l'effet de chapeau et prouvera le grand savoir de la cuisinière en matière de soufflé.

SOUFFLÉ AU FROMAGE

2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
⅔ tasse de lait
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de moutarde sèche
3 jaunes d'œufs, légèrement battus
1 tasse de fromage Cheddar râpé
3 blancs d'œufs
6 à 8 fines lamelles de fromage Cheddar

1. Préparer une sauce blanche bien crémeuse et lisse avec le beurre, la farine et le lait.

2. Ajouter le sel, la moutarde et les jaunes d'œufs. Bien mélanger.

3. Ajouter le fromage râpé en brassant sans arrêt à feu lent, jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Retirer du feu et laisser tiédir pendant 15 minutes.

4. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer avec soin au mélange tiède.

5. Entourer un plat à soufflé de 8 pouces d'un collet de papier. Beurrer le plat et saupoudrer légèrement de farine. Y verser le mélange. Décorer le dessus avec les fines lamelles de Cheddar. Faire cuire dans un four chauffé à 375°F., pendant 35 minutes. Servir.

SOUFFLÉ MILANAIS

4 jaunes d'œufs
½ tasse de crème sure (type commercial)
¼ tasse de farine
¼ tasse de Parmesan râpé
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
4 blancs d'œufs
2 c. à soupe de chapelure
2 c. à soupe de Parmesan râpé

1. Bien battre les œufs dans un bol. Ajouter la crème sure et battre encore, jusqu'à mélange parfait.

2. Dans un autre bol, mélanger la farine, le fromage râpé, le sel et le poivre.

3. Ajouter progressivement, en brassant sans arrêt, le mélange des œufs au mélange de farine et de fromage.

4. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer avec soin au mélange.

5. Beurrer la partie supérieure d'un bain-marie, saupoudrer avec la chapelure et y verser le mélange. Placer au bain-marie sur eau bouillante, couvrir et faire cuire pendant 50 minutes.

6. Pour démouler, décoller le bord du soufflé à l'aide de la pointe d'un couteau et retourner avec soin sur un plat chaud. Saupoudrer le dessus avec les 2 cuillerées à soupe de Parmesan râpé et servir.

SOUFFLÉ D'AUTOMNE AU FROMAGE

8 grosses tomates bien fermes
¼ tasse de crème

2 c. à soupe de farine
2 c. à soupe de beurre mou
4 jaunes d'œufs, battus
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
¾ tasse de Gruyère ou de Parmesan râpé
4 blancs d'œufs

1. Découper une rondelle d'un pouce d'épaisseur au sommet de chaque tomate. Retirer la pulpe. Saupoudrer l'intérieur des tomates de sel et les retourner pour les laisser dégorger pendant 15 minutes environ.

2. Dans un poêlon, mélanger la farine et la crème, jusqu'à consistance lisse. Ajouter le beurre mou, les jaunes d'œufs, le sel et le poivre, bien mélanger.

3. Faire cuire à feu lent, en brassant sans arrêt, jusqu'à épaississement. Ajouter le fromage et continuer à brasser jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Retirer du feu et laisser tiédir 15 minutes environ.

4. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer avec soin au mélange.

5. A l'aide d'une cuillère, remplir chaque tomate aux ¾ avec ce mélange. Placer les tomates remplies sur une plaque à biscuits beurrée et faire cuire pendant 25 minutes dans un four chauffé à 350°F. Servir.

Qui a honte de manger a honte de [vivre.
Dictons et proverbes français

SOUFFLÉ AU POULET

1 tasse de blanc de poulet cuit
3 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de farine
¾ tasse de lait
¼ tasse de cognac ou de sherry
¼ c. à thé de moutarde sèche
Sel, au goût
4 jaunes d'œufs
6 blancs d'œufs

1. Hacher le blanc de poulet au moulin. Mesurer une fois haché.

2. Faire une sauce blanche crémeuse et lisse, avec le beurre, la farine et le lait. Saler au goût. Retirer du feu et ajouter le sherry ou le cognac. Bien mélanger et ajouter la moutarde.

3. Ajouter les jaunes d'œufs, un à la fois, en battant fortement à chaque addition. Incorporer le poulet.

4. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer avec soin au mélange.

5. Entourer un plat à soufflé de 8 pouces d'un collet de papier. Y verser le mélange. Faire cuire de 40 à 50 minutes, dans un four chauffé à 350°F.

Servir avec une sauce blanche légère faite par moitié de bouillon de poulet concentré et de crème. Aromatiser avec un peu de sherry ou de cognac.

SOUFFLÉ DU CHEF

Tapisser un plat à soufflé de 8 pouces avec une pâte à tarte de votre choix. Faire cuire pendant 15 minutes dans un four à 400°F. Retirer du four et laisser refroidir au moins 30 minutes avant d'y verser le mélange du soufflé.



Soufflé au fromage

- 3 c. à soupe d'huile d'olive ou de beurre
- 1 oignon moyen, haché finement
- 1 petit poivron vert, haché finement
- 3 c. à soupe de farine
- 1¼ tasse de lait
- ½ à 1 c. à soupe de curry
- ½ c. à thé de sel
- 3 jaunes d'œufs, battus
- ½ tasse de riz cuit
- 1 tasse de poulet cuit, haché finement
- 4 blancs d'œufs

1. Faire chauffer l'huile d'olive ou le beurre dans un poêlon. Y faire frire l'oignon et le poivron, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

2. Saupoudrer avec la farine et brasser sans arrêt, jusqu'à consistance crémeuse.

3. Ajouter progressivement le lait, en brassant toujours, jusqu'à ébullition. Ajouter le curry et le sel, bien mélanger et faire cuire à feu lent pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps. Retirer du feu et laisser tiédir pendant 10 minutes.

4. Ajouter les jaunes d'œufs. Bien mélanger. Ajouter le riz et le poulet, bien brasser le tout.

5. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer avec soin au mélange. Verser dans le plat à soufflé tapissé de la pâte à tarte et entouré d'un collet de papier. Faire cuire pendant 35 minutes dans un four chauffé à 350°F. Servir.

SOUFFLÉ TOSCANE

- 2 c. à soupe de beurre
- 1 tasse d'épinards cuits, hachés
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- ½ tasse de consommé chaud
- 1 tasse de jambon cuit, coupé en dés
- 5 c. à soupe de fromage râpé
- 3 jaunes d'œufs, battus
- 4 blancs d'œufs

1. Faire fondre le beurre dans un poêlon, ajouter les épinards bien égouttés. Faire cuire à feu lent, pendant 5 minutes.

2. Saupoudrer avec la farine, le sel et le poivre. Bien brasser l'ensemble.

3. Ajouter le consommé et porter à ébullition en brassant sans arrêt. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir pendant 15 minutes.

4. Ajouter le jambon, le fromage râpé et les jaunes d'œufs progressivement, en brassant sans arrêt.

5. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer avec soin au mélange.

6. Verser dans un plat à soufflé de 8 pouces entouré d'un collet de papier. Faire cuire pendant 25 minutes dans un four chauffé à 350°F. Servir.

SOUFFLÉ AUX CHAMPIGNONS

- 2 c. à soupe de gras de poulet ou de bacon
- 3 c. à soupe de farine
- ½ c. à thé de sel
- ¾ tasse de lait
- ½ tasse de champignons, tranchés mince
- 1 c. à soupe de beurre
- 4 jaunes d'œufs
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- 5 blancs d'œufs

1. Préparer une sauce blanche avec le gras, la farine, le sel et le lait.

2. Faire frire les champignons dans la cuillerée à soupe de beurre, à feu vif, pendant 1 minute en brassant sans arrêt. Ajouter à la sauce blanche, ainsi que les jaunes d'œufs et le fromage râpé. Bien mélanger.

3. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer avec soin au mélange.

4. Entourer un plat à soufflé de 8 pouces d'un collet de papier, y verser le mélange. Faire cuire pendant 30 minutes, dans un four chauffé à 400°F. Servir.

SOUFFLÉ AUX CREVETTES À L'INDIENNE

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1½ tasse de yoghourt battu
- 2 c. à thé de cassonade
- ½ tasse de noix de coco, râpée
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 oignons, émincés
- 1 gousse d'ail, émincée
- 2 c. à thé de curry
- 3 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de lait
- 4 jaunes d'œufs, légèrement battus
- ¾ tasse de purée de pois verts
- 1 lb de crevettes, coupées en dés
- 6 blancs d'œufs
- Sel, au goût

1. Badigeonner un plat à soufflé de 8 pouces avec un peu d'huile d'olive et le mettre dans un endroit chaud.

2. Mettre le yoghourt, la cassonade et la noix de coco dans un bol. Bien mélanger et laisser reposer pendant 1 heure.

3. Faire chauffer dans un poêlon le reste de l'huile et le beurre. Y faire dorer légèrement l'oignon et l'ail pendant 2 ou 3 minutes. Ajouter le curry et faire mijoter l'ensemble pendant 3 minutes. Incorporer le mélange de yoghourt et laisser mijoter pendant 10 minutes en brassant très souvent.

4. Mélanger en pâte lisse la farine et le lait. Ajouter au mélange du yoghourt et laisser cuire en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que l'ensemble soit crémeux.

5. Retirer du feu. Incorporer les jaunes d'œufs et la purée de pois verts (faire la purée avec des pois verts No 4 égouttés). Bien mélanger et ajouter les crevettes. Saler au goût.

6. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer avec soin dans l'appareil. Verser dans le plat à soufflé. Faire cuire 40 à 45 minutes dans un four chauffé à 375°F.

Pour servir, saupoudrer le dessus de ciboulette ou de persil émincé.

On peut remplacer les crevettes par du homard, du crabe ou du thon.

SOUFFLÉ AUX POMMES À LA SAUCE DORÉE

4 jaunes d'œufs
⅔ tasse de cassonade
1½ tasse de compote de pommes
2 c. à soupe de cognac
1 c. à soupe de zeste d'orange
2 c. à soupe de sucre granulé
4 blancs d'œufs

1. Battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient jaune pâle. Ajouter la cassonade et bien mélanger.

2. Mélanger la compote de pommes, le cognac, le zeste d'orange et le sucre granulé. Ajouter au mélange des jaunes d'œufs et bien mélanger.

3. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer avec soin au mélange.

4. Entourer un plat à soufflé de 8 pouces d'un collet de papier. Beurrer le plat, le saupoudrer de sucre, verser le mélange. Le saupoudrer avec du sucre et faire cuire pendant 30 minutes dans un four chauffé à 350°F. Servir avec une sauce dorée.

SAUCE DORÉE

¾ tasse de cassonade
2 c. à soupe de farine
½ tasse d'eau
¼ tasse de cognac
1 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de crème
½ c. à thé d'extrait de vanille

1. Dans un poêlon, mélanger la cassonade et la farine. Ajouter l'eau et le cognac et brasser l'ensemble à feu lent, jusqu'à consistance crémeuse et lisse, pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que le sucre soit complètement fondu.

2. Ajouter le beurre, la crème et l'extrait de vanille, brasser jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Ajouter, au goût, des noisettes. Servir.

SOUFFLÉ AUX BLEUETS

2 tasses de bleuets (frais ou congelés)
1 tasse de sucre
3 c. à soupe d'eau
1 c. à soupe de cognac
2 c. à thé de zeste de citron
6 blancs d'œufs
2 c. à soupe d'amandes moulues

1. Laver et égoutter les bleuets. Les écraser à travers un tamis.

2. Faire bouillir, dans un poêlon, le sucre et l'eau, jusqu'à ce que le mélange fasse des fils lorsqu'on en retire une cuillère.

3. Ajouter la pulpe des bleuets, bien mélanger. Laisser refroidir pendant 30 minutes.

4. Ajouter alors le cognac et le zeste de citron. Bien mélanger.

5. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer avec soin au mélange.

6. Entourer un plat à soufflé de 8 pouces d'un collet de papier. Beurrer le plat, le saupoudrer de sucre, y verser le mélange. Parsemer la surface avec les amandes moulues. Faire cuire pendant 30 minutes dans un four chauffé à 375°F. Servir avec de la crème sure ou de la crème fouettée.

SOUFFLÉ AU MIEL

- **4 jaunes d'œufs**
- **1 c. à soupe de farine**
- **¼ c. à thé de sel**
- **1 pincée de muscade**
- **¾ tasse de sucre en poudre**
- **2 c. à soupe de cognac**
- **½ tasse de miel clair**
- **½ tasse de beurre mou**
- **5 blancs d'œufs**
- **1 c. à soupe de noix moulues**

1. Battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient jaune pâle.

2. Tamiser la farine, le sel, la muscade et le sucre au-dessus des jaunes d'œufs et mélanger, tout en brassant sans arrêt, jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Ajouter le cognac, bien mélanger.

3. Battre le miel avec le beurre mou et ajouter progressivement ce mélange au mélange des œufs.

4. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer avec soin au mélange.

5. Entourer un plat à soufflé de 8 pouces d'un collet de papier, y verser le mélange. Saupoudrer la surface avec les noix moulues. Mettre le plat dans une lèchefrite remplie d'eau chaude. Faire cuire pendant 40 minutes dans un four chauffé à 350°F. Servir avec de la crème fouettée.

SOUFFLÉ AUX ABRICOTS

- **2 c. à soupe de beurre**
- **3 c. à soupe de farine**
- **¾ tasse de lait**
- **2 c. à thé de jus de citron**
- **½ tasse de confiture d'abricots**
- **4 jaunes d'œufs**
- **4 c. à soupe de sucre**
- **5 blancs d'œufs**
- **Sucre à glacer**

1. Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait. Ne pas laisser bouillir la sauce une fois qu'elle est crémeuse. Retirer du feu.

2. Ajouter à la sauce le jus de citron et la confiture d'abricots. Ajouter les jaunes d'œufs, un par un, en battant fortement à chaque addition. Ajouter le sucre et battre jusqu'à ce qu'il soit fondu.

3. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer au premier mélange.

4. Entourer un plat à soufflé de 8 pouces d'un collet de papier, beurrer le plat et le saupoudrer de sucre à glacer. Y verser le mélange. Faire cuire pendant 30 minutes dans un four chauffé à 350°F. Saupoudrer de sucre à glacer et servir.

SOUFFLÉ GARNI

- **8 c. à soupe de sucre**
- **8 jaunes d'œufs**
- **1 gousse de vanille**
- **1¼ tasse de crème à fouetter**
- **1 blanc d'œuf**
- **¼ c. à thé de sel**
- **2 c. à soupe de farine**
- **3 c. à soupe de beurre**
- **6 doigts de dame**
- **¼ tasse de cognac**
- **½ tasse de fruits confits**
- **Sucre à glacer**

1. Battre au malaxeur électrique les 8 cuillerées à soupe de sucre et les jaunes d'œufs. Tailler un morceau de 2 pouces de la gousse de vanille, le fendre en deux. Enlever les grains de vanille et les ajouter aux œufs. Battre jusqu'à ce que les œufs soient jaune très pâle et de texture légère. Ajouter la crème petit à petit, tout en continuant à battre.

2. Faire cuire cette mousse dans le haut d'un bain-marie, à feu lent, jusqu'à ce que la crème colle au dos d'une cuillère de métal. Retirer du feu et réfrigérer pour bien refroidir.

3. Battre les blancs d'œufs en neige avec le sel. Tamiser la farine sur les blancs d'œufs et l'incorporer avec beaucoup de soin. Incorporer ensuite le mélange des blancs au mélange des jaunes bien refroidi.

4. Beurrer généreusement un plat à soufflé de 8 pouces, entouré d'un collet de papier. Saupoudrer de sucre blanc. Tremper les doigts de dame dans le cognac et les placer debout, tout autour du plat, en laissant un espace vide entre chacun. Hacher les fruits confits et les tremper dans le reste de cognac. Ensuite, les mettre ici et là entre les doigts de dame. Verser le cognac qui reste dans le fond du plat et remplir avec le mélange. Saupoudrer la surface avec un peu de sucre à glacer.

5. Mettre le plat dans une lèchefrite d'eau chaude et faire cuire de 45 à 55 minutes dans un four chauffé à 325°F. Servir avec une sauce crème, aromatisée au cognac.

SOUFFLÉ À LA LIQUEUR

- **½ tasse de lait**
- **½ tasse de sucre**
- **6 c. à soupe de farine**
- **½ tasse de crème**

1 c. à soupe de beurre
3 jaunes d'œufs
4 c. à soupe de sucre à glacer
¼ tasse de liqueur de votre choix*
5 blancs d'œufs

1. Mélanger le lait et la ½ tasse de sucre, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Mélanger la farine et la crème en pâte lisse et ajouter au lait. Brasser à feu lent jusqu'à épaississement, sans toutefois laisser bouillir. Retirer du feu et ajouter le beurre, petit à petit, en brassant à chaque addition.

2. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre à glacer jusqu'à ce que le mélange soit très léger. Ajouter graduellement la liqueur en continuant à battre. Ajouter à la sauce et bien mélanger.

3. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer avec soin au mélange.

4. Graisser un plat à soufflé de 8 pouces entouré d'un collet de papier. Le saupoudrer de sucre blanc, y verser le mélange. Mettre le plat dans une lèchefrite d'eau chaude. Faire cuire de 40 à 45 minutes dans un four chauffé à 375°F.

Servir avec une sauce moitié beurre (non salé) moitié liqueur (la même qui aromatise le soufflé) et un plat d'amandes grillées émincées.

---

* Grand Marnier, Cointreau, etc...



Soufflé au chocolat

SOUFFLÉ AU CHOCOLAT

5 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de farine
6 onces de chocolat sucré
1½ tasse de crème
1 gousse de vanille
4 jaunes d'œufs
4 c. à soupe de sucre
6 blancs d'œufs
1 pincée de sel

1. Faire fondre 3 cuillerées à soupe de beurre, y ajouter la farine. Retirer du feu, bien mélanger.

2. Couper le chocolat en petits carrés, l'ajouter à la crème et brasser à feu lent, jusqu'à ce que le chocolat soit dissous. Verser sur le mélange du beurre et de la farine et laisser cuire, à feu moyen, jusqu'à épaississement. Ne pas laisser bouillir.

Retirer du feu, ajouter 1 pouce de gousse de vanille fendue en deux et grattée. Laisser refroidir cette sauce, en brassant quelquefois. Couvrir.

3. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à ce qu'ils soient très légers. Ajouter à la crème de chocolat et bien mélanger.

4. Battre les blancs d'œufs en neige avec le sel et les incorporer avec soin à l'appareil.

5. Graisser un plat à soufflé de 8 pouces entouré d'un collet de papier ; le saupoudrer de sucre, y verser le mélange. Mettre le plat dans une lèchefrite d'eau chaude. Faire cuire pendant 30 minutes dans un four chauffé à 350°F. Augmenter la chaleur à 375°F. et laisser cuire 15 minutes de plus.

Saupoudrer de sucre à glacer et servir avec une sauce au chocolat.



SOUFFLÉ AU SIROP D'ÉRABLE

- 1 tasse de sirop d'érable
- 4 blancs d'œufs
- ½ tasse de sucre à glacer
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- ½ tasse de sirop d'érable
- 3 c. à soupe de cognac
- 1 c. à soupe de beurre

1. Faire bouillir la tasse de sirop d'érable, pour la réduire à ¾ de tasse. Laisser tiédir.

2. Battre les blancs d'œufs en neige, leur ajouter le sucre en poudre tamisé avec la poudre à pâte. Incorporer avec soin le sirop tiédi.

3. Mettre la ½ tasse de sirop d'érable dans le fond d'un plat à soufflé de 8 pouces entouré d'un collet de papier. Ajouter le cognac et le beurre coupé en petits dés. Verser le mélange dessus. Mettre le plat dans une lèchefrite d'eau chaude. Faire cuire pendant 1 heure dans un four à 300°F.

Servir avec une sauce à l'érable ou avec du beurre fondu et du cognac chauffés ensemble.

Les soufflés froids

SOUFFLÉ FROID À L'ORANGE

- 4 œufs entiers
- 3 jaunes d'œufs
- 6 c. à soupe de sucre
- 1½ c. à soupe de gélatine non aromatisée
- 2 c. à thé de jus de citron
- 3 c. à soupe d'eau froide
- 2 grosses oranges
- 2 tasses de crème à fouetter
- ½ tasse de gelée de cassis

1. Mettre dans un bol les œufs entiers, les jaunes d'œufs et le sucre. Battre avec le batteur électrique jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux.

2. Faire tremper la gélatine dans l'eau froide et le jus de citron pendant 5 minutes. Faire fondre au bain-marie sur eau bouillante. Verser lentement dans la mousse des œufs en brassant sans arrêt.

3. Ajouter le jus et le zeste d'une orange. Fouetter la crème et l'incorporer au mélange.

4. Entourer un plat à soufflé de 8 pouces d'un collet de papier. Bien graisser. Y verser le mélange et réfrigérer pendant 2 heures. Ce temps écoulé, retirer le soufflé du réfrigérateur, garnir le tour avec des quartiers d'orange retirés de la deuxième orange. Chauffer la gelée à feu lent pour la faire fondre et la répandre sur le soufflé et sur les quartiers d'orange.

Remettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Pour servir, enlever avec soin la bande de papier.

SOUFFLÉ FROID AU CHOCOLAT

- 4 œufs entiers
- 3 jaunes d'œufs
- 6 c. à soupe de sucre
- 1½ c. à soupe de gélatine non aromatisée
- 2 c. à thé de jus de citron
- 4 c. à soupe d'eau froide
- 5 onces de chocolat sucré
- 3 c. à soupe de café froid
- 2 c. à soupe de cognac
- 2 tasses de crème à fouetter
- 2 c. à thé de vanille

1. Battre les œufs entiers, les jaunes d'œufs et le sucre en mousse légère.

2. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans l'eau froide et le jus de citron. Faire fondre au bain-marie sur eau bouillante.

3. Mettre dans une petite casserole le chocolat coupé en dés, le café froid et le cognac. Brasser à feu lent, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.

4. Verser la gélatine, lentement, dans la mousse des œufs, en brassant sans arrêt. Incorporer la crème de chocolat en continuant à brasser sans arrêt.

5. Fouetter la crème, en incorporer la moitié dans le mélange. Entourer un plat à soufflé de 8 pouces d'un collet de papier, bien graisser, y verser le mélange. Recouvrir avec le reste de la crème fouettée, sucrée au goût avec du sucre à glacer et aromatisée avec du cognac (une cuillerée). Réfrigérer de 2 à 4 heures. Pour servir, retirer la bande de papier avec soin et saupoudrer le dessus avec du cacao mis dans une petite passoire.

SOUFFLÉ FROID AU CAFÉ

- **4 œufs entiers**
- **3 jaunes d'œufs**
- **¼ de tasse de sucre**
- **1 pincée de cannelle**
- **1½ c. à soupe de gélatine**
- **4 c. à soupe de café très fort***
- **1 demiard de crème à fouetter**
- **Amandes grillées, émincées**

1. Mettre dans un bol les œufs entiers, les jaunes d'œufs, le sucre et la cannelle. Battre jusqu'à l'obtention d'une belle mousse.

2. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans le café froid. Faire chauffer au bain-marie sur eau bouillante pour la faire fondre. Verser lentement dans la mousse des œufs en brassant sans arrêt.

3. Fouetter la moitié de la crème et l'incorporer au mélange. Verser cet appareil dans un plat à soufflé de 8 pouces. Réfrigérer de 2 à 4 heures.

4. Pour servir, fouetter le reste de la crème, sucrer au goût avec du sucre à glacer, ajouter 1 cuillerée à thé de café en poudre instantané et utiliser pour garnir le dessus du soufflé. Saupoudrer avec les amandes grillées émincées.

---

* On fait de l'essence de café de la façon qui suit : mettre dans une petite casserole 3 cuillerées à soupe de café moulu finement, 3 cuillerées à soupe de sucre et 6 cuillerées à soupe d'eau. Faire mijoter pendant 5 minutes et passer à travers un tamis très fin.

On peut remplacer les 3 cuillerées à soupe de café frais moulu par 2 cuillerées à soupe de poudre de café instantané, mais la saveur n'est pas aussi fine.

SOUFFLÉ FROID MOKA

- **1 enveloppe de gélatine non aromatisée**
- **¼ de tasse d'eau froide**
- **2 c. à thé de café instantané**
- **½ tasse d'eau froide**
- **4 jaunes d'œufs**
- **1 tasse de sucre**
- **½ c. à thé de sel**
- **2 carrés (1 once chacun) de chocolat non sucré**
- **1 c. à thé de vanille**
- **1 tasse de crème à fouetter**
- **4 blancs d'œufs**

1. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans le ¼ de tasse d'eau froide.

2. Dissoudre le café instantané dans la ½ tasse d'eau froide. Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Mélanger les jaunes d'œufs avec le café, la ½ tasse de sucre et le sel. Ajouter le chocolat et faire cuire au bain-marie en brassant presque sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une crème très légère.

3. Retirer du feu, y ajouter la gélatine et la vanille. Laisser refroidir.

4. Battre légèrement les blancs d'œufs, leur ajouter l'autre ½ tasse de sucre et battre en neige ferme.

5. Fouetter la crème, la verser sur les blancs battus en neige et incorporer au tout le mélange du café. Verser dans un moule de 2 pintes ou un plat à soufflé. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

SOUFFLÉ FROID AU CITRON

- **1 enveloppe de gélatine non aromatisée**
- **¼ tasse d'eau froide**
- **1 c. à thé de zeste de citron**
- **½ tasse de jus de citron**
- **4 jaunes d'œufs**
- **1 tasse de sucre**
- **½ c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de vanille**
- **1 tasse de crème à fouetter**
- **4 blancs d'œufs**

1. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans le ¼ de tasse d'eau froide.

2. Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Mélanger les jaunes avec le zeste et le jus de citron, ½ tasse du sucre et le sel. Faire cuire au bain-marie en brassant presque sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une crème très légère.

3. Retirer du feu, y ajouter la gélatine et la vanille. Laisser refroidir.

4. Battre les blancs d'œufs, leur ajouter l'autre ½ tasse de sucre et battre en neige ferme.

5. Fouetter la crème, la verser sur les blancs d'œufs et incorporer à l'ensemble le mélange de la gélatine. Verser dans un moule de 2 pintes ou plat à soufflé. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



SOUFFLÉ FROID AUX FRAISES

- **1 enveloppe de gélatine non aromatisée**
- **¼ tasse d'eau froide**
- **1 boîte de fraises congelées**
- **4 jaunes d'œufs**
- **1 tasse de sucre**
- **½ c. à thé de sel**
- **1 tasse de crème à fouetter**
- **4 blancs d'œufs**

1. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans le ¼ de tasse d'eau froide.

2. Faire dégeler les fraises et les passer au tamis pour les mettre en purée. Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Mélanger les jaunes d'œufs avec ½ tasse du sucre et le sel. Faire cuire au bain-marie en brassant presque sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une crème très légère.

3. Retirer du feu, y ajouter la gélatine. Refroidir et ajouter la purée de fraises.

4. Battre les blancs d'œufs, leur ajouter l'autre ½ tasse de sucre et battre en neige ferme.

5. Fouetter la crème, la verser sur les blancs d'œufs en neige et incorporer au tout le mélange des fraises. Verser dans un moule de 2 pintes ou dans un plat à soufflé. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

SAUCES POUR SOUFFLÉS CHAUDS OU FROIDS

SAUCE AU CHOCOLAT

- **4 onces de chocolat sucré**
- **½ once de chocolat non sucré**
- **3 c. à soupe de café froid**
- **1 tasse de crème légère**
- **1 gousse de vanille**
- **½ tasse de sucre**
- **1 c. à thé de fécule de maïs**
- **2 jaunes d'œufs**
- **½ tasse de crème à fouetter**

1. Couper les deux sortes de chocolat en petits carrés et les faire fondre dans le café, au bain-marie sur eau bouillante.

2. Faire chauffer la crème à feu lent pendant 10 minutes avec 1 pouce de la gousse de vanille fendue en deux et le sucre. Brasser presque sans arrêt.

3. Mélanger la fécule de maïs avec les jaunes d'œufs. Ajouter la crème chaude, en brassant sans arrêt. Ajouter ensuite le chocolat fondu, tout en continuant à brasser.

4. Faire cuire le tout dans le haut d'un bain-marie, en brassant souvent, jusqu'à ce que la crème soit prise, lisse et légère. Retirer du feu. Fouetter la crème et l'incorporer à la sauce.

5. Pour servir froid, incorporer la crème fouettée une fois la sauce refroidie.

SAUCE MOUSSELINE

- **1 œuf entier**
- **3 jaunes d'œufs**
- **5 c. à soupe de sucre**
- **¼ à ½ tasse d'une liqueur de votre choix**
- **1 pincée de sel**

1. Mettre tous les ingrédients dans le haut d'un bain-marie. Il est important que l'eau mijote sans toutefois bouillir et qu'elle ne touche pas le fond de la partie supérieure du bain-marie.

2. Battre les ingrédients avec un batteur à main, jusqu'à l'obtention d'une mousse chaude et légère qui se tient ferme. Servir sans délai.

SAUCE AU CITRON

- **¾ tasse de sucre**
- **3 c. à soupe de farine**
- **3 jaunes d'œufs**
- **¾ tasse d'eau froide**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **¾ tasse de jus de citron**
- **Le zeste d'un citron**
- **1 c. à thé de zeste d'orange**

1. Mélanger dans le haut d'un bain-marie le sucre, la farine et les jaunes d'œufs. Ajouter l'eau froide et faire cuire au-dessus de l'eau bouillante, en brassant souvent, jusqu'à ce que le mélange épaississe.

2. Retirer le bain-marie du feu, mais laisser la partie supérieure au-dessus de l'eau chaude. Ajouter le beurre par petits morceaux, en brassant bien à chaque addition.

3. Ajouter le reste des ingrédients, bien mélanger et servir cette sauce chaude ou froide.



LES DESSERTS

COSSETARDES OU CRÈMES ANGLAISES

Pour un dessert vite fait, léger et délicieux, qui se mange chaud ou froid, rien n'égale une bonne crème anglaise.

Les ingrédients fondamentaux de cette crème sont : a) les œufs ; b) le lait ; c) le sucre, et utilisés dans des proportions variées, ils donnent une crème soit liquide, soit ferme, soit crémeuse.

Pour économiser les œufs, on peut quelquefois utiliser une certaine quantité de fécule de maïs ou d'arrow-root. Les meilleures cossetardes sont faites avec des jaunes d'œufs, mais des œufs entiers peuvent être employés au lieu des jaunes seuls pourvu qu'ils soient passés après avoir été battus et ajoutés au lait.

La grosseur des œufs employés est très importante car elle déterminera la consistance de la crème.

Combien d'œufs ?
Pour une crème anglaise cuite au four

3 œufs entiers, ou 2 œufs entiers plus 2 jaunes, ou 6 jaunes d'œufs, par 2 tasses de lait ou de crème employées.

Pour une crème anglaise vite faite plus ou moins épaisse

6 jaunes d'œufs pour 2 tasses de lait, ou

3 œufs entiers et 2 jaunes pour 2 tasses de lait, ou

4 jaunes d'œufs et 2 œufs entiers pour 2 tasses de lait, ou

2 jaunes d'œufs et 2 c. à soupe de fécule de maïs pour 2 tasses de lait.

Pour un pouding au pain et beurre

2 œufs entiers et 4 jaunes d'œufs, 3 tasses de lait par 4 à 5 tasses de pain en dés ou 6 tranches de pain.

Pour un pouding au riz en cossetarde

2 œufs entiers ou 4 jaunes d'œufs, 2½ tasses de lait par 2 tasses de riz tout-usage cuit.

— Ne pas faire cuire une cossetarde, une crème anglaise ou un dessert à base de cossetarde trop longtemps dans un four chaud, car le résultat sera une crème liquide.

— Faire cuire dans un four à 300°F., pendant 40 minutes si des moules individuels sont utilisés, ou pendant 60 minutes si c'est un seul plat plus grand, ou jusqu'à 175°F. à un thermomètre à viande inséré dans le moule individuel ou dans le plat ; la température ne doit pas dépasser 190°F.

— Afin de réduire le temps de cuisson, faire chauffer le lait jusqu'à ce qu'il soit tiède avant d'ajouter les autres ingrédients.

— Pour faire une cossetarde qui sera démoulée, battre les œufs légèrement.

— Pour une surface dorée, bien battre les œufs.

— Pour une cossetarde utilisée pour des tartelettes, toujours faire chauffer le lait jusqu'à ce qu'il soit tiède, avant de le mélanger aux œufs : ceci empêchera la croûte du dessous de devenir humide.

— Brasser sans arrêt pendant la cuisson d'une cossetarde liquide. Elle est cuite lorsqu'elle enrobe la cuillère. Ne jamais la laisser bouillir.

— Ne jamais laisser bouillir les cossetardes, car ceci les fera tourner. Pour une cossetarde mousseuse, utiliser des œufs entiers. Incorporer les blancs battus en neige ferme et sucrer avec 2 c. à soupe de sucre.

— Pour une crème anglaise au caramel, remplacer le sucre par ¼ de tasse de mélasse.

— Pour une crème anglaise aux fruits, recouvrir le fond du plat de fruits tranchés, sucrés au goût. Verser la crème anglaise très chaude sur les fruits. Couvrir et réfrigérer.

— Pour une crème-santé, ajouter de 4 à 8 c. à soupe de germes de blé.

— Pour une crème anglaise riche, remplacer le lait entièrement ou en partie par de la crème légère ou riche.

LA CRÈME ANGLAISE
LA CRÈME PÂTISSIÈRE
LA FRANGIPANE

La crème anglaise (custard ou cossetarde)

Elle s'emploie dans beaucoup de desserts, soit qu'elle entre dans leur

composition, soit qu'elle s'utilise comme sauce. La proportion des jaunes d'œufs qu'elle contient varie suivant les différents usages que l'on fait de la crème, mais la préparation et la cuisson ne changent jamais.

On emploie généralement 1 jaune d'œuf par ½ tasse de lait chaud employée et 3 c. à soupe de sucre.

La crème pâtissière

Cette crème s'emploie pour la pâtisserie, les desserts, comme garniture des choux à la crème, des éclairs, etc., et le parfum varie en conséquence : vanille, citron, café, chocolat, etc...

La crème pâtissière diffère de la crème anglaise par l'utilisation de la farine dans sa préparation.



Cossetarde à la vanille avec sauce aux fruits

On emploie généralement 2 c. à soupe de farine, 4 œufs entiers ou 5 jaunes, ¾ de tasse de sucre et 1 c. à thé de beurre par 2½ tasses de lait.

La frangipane

Elle se différencie de la crème pâtissière d'abord par une plus forte proportion de farine, puis par celle du beurre qui est le double de celle de la crème pâtissière et ensuite par l'addition de poudre d'amandes ou de macarons écrasés. Souvent on la parfume à la fleur d'oranger, à la vanille, au citron ou à l'orange.

On emploie généralement ½ tasse de farine, ½ tasse de sucre, 1 œuf entier et 4 jaunes d'œufs, 4 c. à soupe de beurre et 2 c. à soupe de macarons ou amandes par 2½ tasses de lait chaud.

Pour faire cuire ces crèmes, utiliser des casseroles de fonte émaillée ou d'un métal suffisamment épais pour que la chaleur soit uniforme. La choisir assez grande pour les ingrédients qu'on y met, afin de s'assurer une surface de fond plus étendue. Pour ma part, je préfère un poêlon parce que la cuisson progressive des jaunes s'y fait avec plus de régularité et qu'il est plus facile de tourner la crème sans arrêt, surtout lorsqu'il s'agit d'une crème anglaise, qui se décompose ou tourne si le degré exact de chaleur est dépassé. Ces crèmes doivent être cuites à feu lent en brassant sans arrêt. La crème anglaise ne doit jamais bouillir, contrairement à la crème pâtissière et à la frangipane qui doivent bouillir pour se lier.

Façon de procéder : On fait d'abord bouillir le lait ; si on utilise de la vanille en gousse, du zeste d'orange, de citron, du café moulu ou du chocolat pour parfumer les crèmes, on ajoute ceux-ci au lait. Lorsque le lait a bouilli, on le couvre et on le laisse reposer pendant 15 minutes dans un endroit chaud, mais non au feu.

Pendant ce temps, on bat les jaunes d'œufs ou les œufs avec le sucre, la farine et le sel, jusqu'à ce qu'ils soient très légers.

Délayer ensuite, petit à petit, avec le lait chaud sans cesser de tourner fortement pendant ce temps. Remettre à feu lent et laisser cuire jusqu'à consistance de crème légère, en brassant sans arrêt, en évitant toujours de laisser bouillir la crème anglaise qui ne contient aucun féculent (la crème pâtissière et la frangipane peuvent bouillir). Aussitôt la crème cuite, la passer à la passoire fine.

Pour la crème pâtissière, ajouter alors le beurre et brasser jusqu'à ce

qu'il soit fondu. De même pour la frangipane, en ajoutant aussi les macarons écrasés ou la poudre d'amandes. Pour éviter qu'une pellicule se forme sur les crèmes pâtissières et frangipane, en refroidissant, tamponner légèrement la surface des crèmes chaudes avec une noisette de beurre piquée sur la pointe d'un couteau.

PROPORTIONS

LA CRÈME ANGLAISE

½ tasse de lait bouilli
Parfum au goût
1 jaune d'œuf
3 c. à soupe de sucre

LA CRÈME PÂTISSIÈRE

2½ tasses de lait bouilli
Parfum au goût
5 jaunes d'œufs ou 4 œufs entiers
2 c. à soupe de farine
¾ tasse de sucre
Une pincée de sel
1 c. à thé de beurre

LA CRÈME FRANGIPANE

2½ tasses de lait chaud
Parfum au goût
½ tasse de farine
½ tasse de sucre
1 œuf entier
4 jaunes d'œufs
4 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de macarons écrasés ou de poudre d'amandes

LES CRÊPES

Les recettes de crêpe varient beaucoup, qu'elles soient crêpes de ménage, régionales ou de grande cuisine. Les régions, les traditions familiales, les habitudes sont les causes de ces différences. Quelle que soit la catégorie à laquelle appartienne une crêpe, elle doit toujours réunir trois qualités : être légère, parfaitement cuite et n'être ni humide ni grasse.

La légèreté provient de la pâte.

La cuisson est affaire d'attention et d'expérience.

La crêpe n'est pas grasse lorsqu'on a bien dosé la quantité de graisse utilisée dans le poêlon et celle de la graisse qui entre dans la composition de la crêpe. Le poêlon ou la plaque à crêpe doit être de métal lourd, graissé avec juste ce qu'il faut de gras non salé, tel que graisse végétale, margarine, gras de viande ou huile. La meilleure façon de graisser un poêlon à crêpe est de faire "une poupée", petit morceau de coton roulé en tampon qu'on fixe à un bâton et qu'on imbibe légèrement de la graisse choisie, pour ensuite badigeonner le fond et le côté du poêlon. De cette façon, on étend la graisse plus également et sans trop en mettre.

La chaleur doit être moyenne et il faut prendre soin que tout le fond de la poêle chauffe de façon égale ; une ou deux crêpes peuvent coller au début, mais lorsque 5 ou 6 collent, c'est que la poêle est trop chaude et la flamme trop haute.



Crêpes avec sucre d'érable

LA CRÊPE FRANÇAISE

- 1 tasse de farine tout-usage
- ¼ c. à thé de sel
- 1 c. à soupe de sucre
- 2 gros œufs ou 3 petits
- 1½ tasse de lait
- 1 c. à thé de cognac ou 1 c. à thé d'essence de vanille
- 1 c. à soupe de beurre fondu

1. Tamiser la farine avec le sel et le sucre. Mettre dans un bol, faire un creux au milieu et y casser un œuf. A l'aide d'une cuillère de bois, délayer l'œuf en y amenant peu à peu la farine, puis continuer ainsi jusqu'à l'utilisation complète des œufs. Ajouter alors le lait petit à petit et continuer à battre avec un fouet métallique ou un batteur à main jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et coulante. Ajouter le cognac ou l'essence de vanille et laisser reposer pendant 1 heure, à la température de la pièce.

2. Pour faire cuire les crêpes, faire chauffer le poêlon, le badigeonner de graisse et verser dedans juste ce qu'il faut de pâte pour couvrir le fond du poêlon, en le penchant et en le tournant dans tous les sens pour y étaler la crêpe également. Lorsque le fond a légèrement pris couleur, retourner la crêpe en en soulevant un coin avec un couteau et en la prenant avec le bout des doigts. La laisser colorer de l'autre côté. Lorsque la crêpe est cuite, la glisser sur une assiette chaude et tenir bien au chaud, jusqu'à ce qu'elles soient toutes cuites.

3. Garnir les crêpes au goût ou simplement les plier en quatre et les servir avec du beurre et du sirop.

LA CRÊPE BRETONNE

1. Elle se fait avec les mêmes ingrédients en omettant le cognac ou la vanille qui se remplace par ½ c. à thé d'eau de fleur d'oranger et 1 c. à thé de rhum.

2. Pour la crêpe bretonne, ne préparer la pâte que 15 minutes avant de la faire cuire, aussi mince que possible.

CRÊPES SUZETTE

Crêpes

- 2½ c. à soupe de sucre fin
- 4 c. à soupe de farine tout-usage
- 3 œufs
- ½ tasse de lait
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à soupe de vanille

1. Mélanger le sucre et la farine. Battre les œufs, y verser le lait, le sel et la vanille. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients liquides ; bien mélanger l'ensemble avec un batteur à main.

2. Faire chauffer un petit poêlon (6 pouces) et beurrer le fond. Verser dans le poêlon chaud et beurré à peu près 1½ c. à soupe de pâte. Soulever le poêlon du feu et le tourner en tous sens de façon à ce que la pâte couvre complètement le fond du poêlon. Remettre à feu modéré. Lorsque la crêpe est dorée d'un côté, la retourner comme indiqué ci-dessus et laisser cuire pendant quelques instants. Mettre une grande assiette sur un plat d'eau chaude. Y empiler les crêpes cuites pour les garder molles et chaudes. Recouvrir le plat d'un linge ou d'un bol lorsque les crêpes sont toutes cuites.

Sauce :

- 4 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de rhum
- Le zeste de 1 orange finement râpé ou 2 c. à soupe de curaçao
- ¼ tasse de sucre fin
- 2 c. à soupe de cognac
- 2 c. à soupe de Grand Marnier

1. Faire fondre le beurre dans un grand poêlon en fonte ou électrique, chauffé à 400°F., ajouter 2 c. à soupe de sucre en brassant pour qu'il fonde et caramélise légèrement, tout ceci à bonne ébullition. Ajouter le rhum et le zeste d'orange ou le curaçao. Prendre les crêpes, une à une, les plier en quatre, les déposer dans le mélange du beurre et les saupoudrer de ¼ tasse de sucre. Autour du poêlon, verser un peu de sucre, qui caramélisera pendant que les crêpes se réchaufferont. Ajouter alors le Grand Marnier et le cognac. Faire chauffer quelques instants et faire flamber les crêpes tout en les remuant jusqu'à ce que la flamme s'éteigne. Si vous le désirez, ajouter plus de cognac. (3 crêpes par personne).

CRÊPES RON RON PETIT PATAPON

- 2 tasses de farine de sarrazin
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 tasse de crème légèrement battue ou de dessus de lait
- 1 œuf, légèrement battu
- 2 tasses d'eau

1. Battre tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte légère.

2. Faire cuire comme des crêpes ordinaires dans un poêlon de fonte légèrement graissé. Placer chaque crêpe cuite sur un linge jusqu'à ce qu'elles soient toutes cuites. Farcir chacune avec une cuillerée de crème d'érable.

CRÈME D'ÉRABLE

1 tasse de sirop d'érable
½ tasse d'eau
1 c. à soupe de fécule de maïs
¼ c. à soupe d'eau froide
1 c. à soupe de beurre

1. Faire bouillir le sirop avec l'eau pendant 2 minutes. Epaissir avec la fécule de maïs délayée dans l'eau froide. Brasser jusqu'à ce que la crème soit transparente, ajouter le beurre et laisser tiédir. En placer une cuillerée dans chaque crêpe. Rouler chacune et les placer les unes à côté des autres dans un plat de pyrex. Tout ceci peut être préparé quelques heures avant le repas.

2. Pour servir, parsemer les crêpes de quelques dés de beurre et les recouvrir de ¼ de tasse de sirop d'érable. Couvrir et faire chauffer pendant 20 minutes dans un four à 375°F.

CRÊPE AUX POMMES

7 à 8 pommes
½ tasse de sucre
⅓ tasse d'eau
2 c. à soupe de beurre
2 ou 3 œufs entiers
3 c. à soupe de farine
4 c. à soupe de sucre
1 tasse de lait



Crêpes Ron Ron Petit Patapon avec sirop d'érable

1. Peler et couper les pommes en tranches épaisses. Les faire cuire dans un sirop fait avec le sucre, l'eau et le beurre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Placer les pommes cuites dans un plat à pouding beurré.

2. Battre, jusqu'à mousse légère, les œufs avec la farine, le sucre et le lait et verser sur les pommes. Faire cuire pendant 50 minutes dans un four à 350°F.

CRÊPES À L'ORANGE
(avec sauce)

1 tasse de lait
1 c. à thé de zeste d'orange râpé
2 œufs bien battus
1 tasse de farine à pâtisserie
¼ tasse de sucre granulé fin
½ c. à thé de sel

Ingrédients pour la sauce à l'orange :

4 c. à soupe de beurre
½ tasse de sucre à glacer
4 c. à soupe de zeste d'orange
½ tasse de jus d'orange
2 c. à soupe de cognac

On peut faire cuire les crêpes plusieurs heures à l'avance et les laisser à la température de la pièce jusqu'au moment de les réchauffer dans la sauce.

1. Tamiser la farine, le sucre et le sel. Ajouter le lait, le zeste d'orange râpé et les œufs bien battus. Bat-

tre le tout jusqu'à ce qu'il devienne très léger.

2. Les faire cuire comme des crêpes ordinaires et les rouler ensuite comme de petits gâteaux. Pour servir, placer les crêpes roulées dans la sauce à l'orange et les réchauffer à feu lent, en arrosant les crêpes avec la sauce, jusqu'à ce qu'elles en soient recouvertes et bien chaudes.

La sauce :

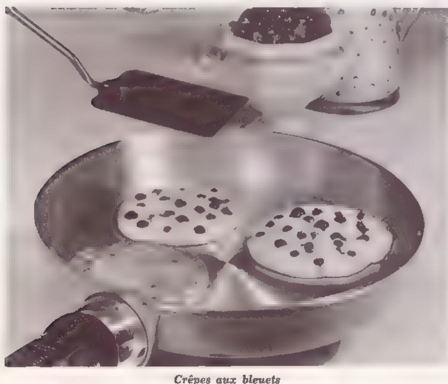
1. Mettre le beurre en crème. Ajouter graduellement le sucre à glacer. Bien mélanger et ajouter le zeste et le jus d'orange. Porter à ébullition avant de verser sur les crêpes roulées. Ajouter le cognac au goût.

CRÈME POMPADOUR

- **½ tasse de sucre**
- **2 c. à soupe de farine**
- **2 jaunes d'œufs, battus**
- **1 œuf entier**
- **2 tasses de lait**
- **½ c. à thé de vanille**
- **2 blancs d'œufs, battus**
- **½ tasse de sucre à glacer**
- **1 once de chocolat fondu**
- **Un peu de vanille**
- **Une pincée de sel**

1. Mélanger le sucre, la farine, les jaunes d'œufs bien battus et l'œuf entier. Ajouter graduellement le lait chaud aromatisé à la vanille en brassant fortement. Faire cuire au bainmarie jusqu'à épaississement.

2. Verser la crème dans des verres, la laisser refroidir, et la recouvrir de la mousse suivante : battre les blancs d'œufs en neige ferme, ajouter le sucre à glacer, bien mélanger et incorporer, avec soin, le chocolat fondu, la vanille et la pincée de sel, en placer une cuillerée sur chaque verre. Servir très frais.



Crêpes aux bleuets

PAIN DORÉ DE MA MÈRE

- **8 tranches de pain**
- **3 œufs**
- **1 pincée de sel**
- **1 pincée de muscade**
- **½ tasse de sirop d'érable**
- **1 tasse de lait**
- **¼ tasse de crème**
- **Beurre**

1. Couper les tranches de pain en deux. Battre les œufs avec le sel, la muscade et le sirop. Bien mélanger et ajouter le lait et la crème.

2. Faire fondre, dans un poêlon électrique à 350°F., assez de beurre pour en couvrir le fond, mais ne pas le faire brunir. Plonger le pain rapidement dans le mélange des œufs, un morceau à la fois. Faire frire des deux côtés.

Lorsqu'il est cuit, le pain est croustillant à l'extérieur et crémeux à l'intérieur. Servir ce pain doré avec de la gelée de pommes ou des atocas frais sucrés.

POUDING AU PAIN EN GELÉE

- **1 enveloppe de gélatine**
- **¼ tasse de lait froid**
- **2 tasses de lait**
- **½ tasse de sucre**
- **¼ c. à thé de sel**
- **2½ tasses de pain**
- **2 œufs, légèrement battus**
- **1 c. à thé de vanille**

1. Faire amollir la gélatine dans le lait froid. Faire chauffer au bain-marie ou dans un poêlon épais les 2 tasses de lait, le sucre et le sel. Ajouter la gélatine et brasser pour la dissoudre.

2. Couper le pain en cubes. Battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient légers et les aromatiser avec la vanille. Verser le lait chaud, lentement et en brassant, sur les œufs battus. Remettre au bain-marie. Ajouter le pain et faire cuire environ 3 minutes ou jusqu'à consistance d'une cossetarde. Retirer du feu et faire mousser au batteur à main. Verser dans un moule rincé à l'eau froide. Déposer au réfrigérateur. Pour servir, démouler et saupoudrer de muscade.

POUDING AU PAIN AU CARAMEL

5 tasses de lait ou moitié lait, moitié crème
10 tranches de pain (sec de préférence)
¾ tasse de cassonade (ou sucre d'érable)
3 c. à soupe de beurre
4 œufs
1 tasse de sucre

1. Faire chauffer le lait. Couper le pain en cubes et les mettre dans un bol. Y ajouter la cassonade (ou sucre d'érable), le beurre et le lait chaud. Laisser reposer pendant 5 minutes.

2. Battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient très légers. Battre le mélange du pain pour qu'il soit aussi crémeux que possible et y ajouter les œufs battus.

3. Graisser un moule de 2 pintes ou 2 moules à pain de 9 x 4 pouces.

4. Faire cuire la tasse de sucre dans un moule à feu moyen, jusqu'à ce que le caramel se colle aux parois.

5. Verser le mélange du pain dans le moule. Placer dans une lèchefrite avec 1 pouce d'eau chaude. Faire cuire pendant 1½ heure dans un four à 325° F. ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau, enfoncée dans le pouding, en ressorte propre.

6. Pour servir, laisser refroidir de 2 à 3 heures, à la température de la pièce. Passer un couteau autour du moule et démouler. Le pouding sera entouré d'une belle sauce dorée. Servir, au goût, avec de la crème fouettée.



Pain doré de ma mère



POUDING PAIN ET BEURRE

⅓ tasse de sucre
½ tasse de lait écrémé, en poudre
1 pincée de sel
½ tasse de lait
2 œufs entiers ou 4 jaunes d'œufs
1 c. à thé de vanille
2½ tasses de lait
6 tranches de pain, beurrées
Beurre d'arachides (si désiré)
Raisins, muscade, cannelle ou cardamome

1. Mélanger le sucre, le lait en poudre, le sel, la ½ tasse de lait, les œufs entiers ou les jaunes d'œufs et la vanille. Battre pour obtenir un mélange lisse. Ajouter alors les 2½ tasses de lait.

2. Verser sur les tranches de pain beurrées (ou recouvertes généreusement de beurre d'arachides) placées les unes par-dessus les autres dans un plat au four, chaque rang étant saupoudré de raisins, muscade, cannelle ou cardamome.

3. Faire cuire dans un four à 325°F. de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que la cossetarde soit cuite. Un thermomètre inséré dans le pouding devra atteindre 175°F.

Variation :

Un pouding au pain ordinaire se fait de la même façon : Verser simplement le mélange du lait sur 4 ou 5 tasses de pain sec, coupé en dés.



Pouding pain et beurre

POUDING AU PAIN AU FROMAGE « COTTAGE »

Battre 1 tasse de fromage « cottage » avec les œufs. Ajouter le zeste de 1 citron et 2 c. à soupe de jus de citron. Omettre la vanille. Finir de la même manière que ci-haut.

POUDING AU PAIN DU LAC ST-JEAN

- **¾ tasse de beurre**
- **4 tasses de cubes de pain**
- **1 c. à thé de cannelle**
- **¼ tasse de sucre**
- **2 tasses de bleuets frais ou congelés**
- **2 c. à soupe de jus de citron**
- **½ tasse de cassonade foncée**

1. Faire fondre le beurre. Placer dans un bol le pain, coupé en cubes d'un demi-pouce, la cannelle et le sucre. Verser le beurre sur ce mélange, et



Pouding au pain du Lac Saint-Jean

brasser avec une fourchette jusqu'à ce que le pain soit bien enrobé de beurre.

2. Mélanger les bleuets avec le jus de citron et la cassonade foncée.

3. Mettre les bleuets et le pain en rangs alternés dans un plat à pouding. Faire cuire dans un four à 350°F. de 20 à 30 minutes. Servir chaud ou froid.

POUDING AU CARAMEL

2 c. à soupe de beurre ou de graisse
¼ tasse de sirop de maïs
1 œuf, non battu
1 tasse de farine à pain, tamisée
¾ c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
¼ tasse de lait
1 c. à thé de vanille
¼ c. à thé de muscade
1 tasse de cassonade
3 c. à soupe de fécule de maïs
1 tasse de crème sure ou fraîche
1 tasse de lait

1. Mettre en crème le beurre ou la graisse. Ajouter le sirop de maïs et l'œuf, non battus. Battre avec un batteur à main et ajouter la farine à pain tamisée, la poudre à pâte et le sel, en alternant les ingrédients secs avec le lait. Aromatiser avec la vanille et la muscade.

2. Verser cette pâte dans un plat en pyrex beurré. Recouvrir la pâte avec le mélange au caramel suivant :

Bien mélanger la tasse de cassonade, la fécule de maïs, la crème sure ou fraîche et la tasse de lait et verser sur le pouding. Faire cuire dans un four à 375°F. pendant 55 minutes.



Pouding au caramel

POUDING À LA RHUBARBE À LA MODE DU VERMONT

Sirop :

1½ tasse de sucre
1 tasse de jus de pommes
½ tasse d'eau
1 c. à thé de vanille

Fruits :

2 tasses de rhubarbe en dés
2 tasses de fraises, tranchées

Pâte :

1 tasse de farine tout-usage
2 c. à soupe de sucre
1½ c. à thé de poudre à pâte
¼ tasse de beurre
½ c. à thé de macis
¼ tasse de lait ou crème

1. Porter à ébullition le sucre, le jus de pommes et l'eau. Brasser pour dissoudre le sucre. Retirer du feu, ajouter la rhubarbe, les fraises et la vanille. Bien mélanger et verser dans un plat à pouding.

2. Pour préparer la pâte, tamiser la farine avec le sucre, la poudre à pâte et le macis. Y couper le beurre et ajouter le lait ou la crème. Brasser fortement pour bien mélanger, et laisser tomber par cuillerées sur les fruits. Saupoudrer avec du sucre et un peu de muscade et badigeonner de beurre mou.

Faire cuire dans un four à 450°F., de 20 à 25 minutes.

POUDING AUX BLEUETS

¼ tasse de beurre
1 tasse de sucre
1 œuf, battu
1 tasse de lait

Jus d'une orange

2½ tasses de farine tout-usage, tamisée

3 c. à thé de poudre à pâte

¼ c. à thé de muscade ou de quatre-épices

1½ tasse de bleuets

2 c. à soupe de farine tout-usage

2 c. à soupe de sucre

1. Battre le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et crémeux. Ajouter l'œuf battu et continuer à battre jusqu'à mélange parfait.

2. Mélanger le lait et le jus d'orange.

3. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et la muscade ou les quatre-épices.

4. Saupoudrer les bleuets avec les 2 c. à soupe de farine et brasser légèrement avec une fourchette.

5. Ajouter la farine au mélange en crème, en alternant avec le lait. Battre jusqu'à ce que l'ensemble soit bien mélangé.

6. Incorporer les bleuets au mélange.

7. Verser la pâte par cuillerées dans un moule à gâteau graissé de 8¾ x 9 pouces. Saupoudrer la pâte avec 2 c. à soupe de sucre et laisser cuire dans un four à 375°F. pendant 1 heure.

POUDING AUX DATTES

½ tasse de sucre

1 tasse de farine

2 c. à thé de poudre à pâte

½ tasse de lait

½ c. à thé de sel

1 tasse de dattes ou raisins

½ tasse d'eau

1 c. à soupe de beurre

1 tasse de cassonade

1. Mélanger le sucre, la farine, la poudre à pâte, le lait, le sel et les dattes coupées en morceaux ou les raisins. Placer cette pâte épaisse dans un plat beurré.

2. Couvrir avec un sirop fait avec l'eau, la cassonade et le beurre. Faire cuire le sirop juste assez longtemps pour faire fondre le sucre.

3. Dès que le sirop est versé sur le pouding, faire cuire dans un four à 400°F., pendant 30 minutes. Lorsqu'il est cuit, vous aurez un gâteau léger sur une sauce crémeuse aux dattes ou aux raisins.



Pouding à la rhubarbe

POUDING AU SAGOU

½ tasse de sagou

1 tasse de lait

2 tasses de lait

2 jaunes d'œufs

¾ tasse de sucre

¼ c. à thé de sel

2 blancs d'œufs, en neige

½ c. à thé de vanille ou zeste d'orange ou de citron râpé

1. Tremper le sagou dans une tasse de lait, de 20 à 30 minutes. Chauffer les 2 tasses de lait ; ajouter le sagou et faire cuire au bain-marie jusqu'à ce qu'il soit clair.

2. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre et le sel. Ajouter au sagou en brassant pendant quelques minutes et incorporer les blancs d'œufs battus en neige ferme. Parfumer avec la vanille ou le zeste d'orange ou de citron râpé.



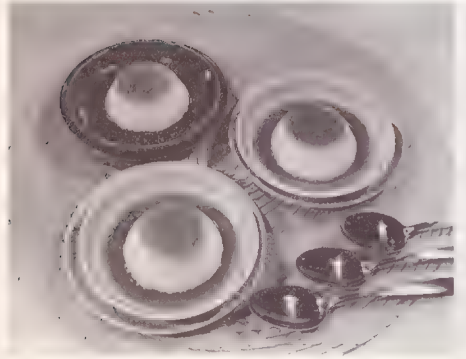
Pouding aux dattes

POUDING AU TAPIOCA ENTIER

- ½ tasse de tapioca entier
- 3 tasses de lait
- ¼ c. à thé de sel
- 1 jaune d'œuf battu
- ⅓ tasse de sucre
- 1 blanc d'œuf, battu en neige
- 1 c. à thé de vanille

1. Faire cuire au bain-marie le tapioca entier, le lait et le sel, jusqu'à ce que le tapioca devienne transparent, ce qui prend de ¾ d'heure à 1¼ heure. Ajouter le jaune d'œuf battu avec le sucre. Faire cuire pendant 5 minutes.

2. Retirer du feu et incorporer le blanc d'œuf battu en neige. Parfumer avec la vanille. Ce pouding se sert chaud ou froid. On peut, au goût, faire tremper le tapioca pendant 1 heure à l'eau froide ; bien le rincer et l'égoutter avant de le faire cuire.



Pouding au tapioca entier avec sauce à l'érable

POUDING AU RIZ

- 1 tasse de riz
- 4 tasses d'eau
- 2 œufs battus
- ¼ tasse de sucre
- 2 tasses de lait
- 1 pincée de sel
- ½ c. à thé de vanille
- ¼ à ½ tasse de raisins (facultatif)

1. Faire bouillir le riz dans l'eau pendant 15 minutes. Egoutter, rincer à l'eau froide ; ajouter au pouding une sauce cossetarde faite comme suit :

2. Faire cuire les œufs battus avec le sucre, le lait, le sel et la vanille. Bien

mélanger. Mettre les raisins si désiré.

3. Verser dans un moule à pouding. Saupoudrer de muscade. Mettre dans une lèchefrite d'eau chaude, dans un four à 400°F. Faire cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau plantée au milieu en ressorte propre.



Pouding au riz

POUDING AU RIZ, DE LUXE

- ½ tasse de riz à long grain
- 2 tasses de crème légère
- 2 tasses de lait
- ¾ tasse de sucre
- ¼ c. à thé de sel
- 4 jaunes d'œufs
- ½ tasse de raisins secs
- ½ tasse d'eau bouillante
- 2 c. à thé de vanille
- 1 tasse de crème à fouetter
- Muscade au goût

1. Mettre dans le haut d'un bain-marie le riz, la crème légère, le lait, le sucre et le sel. Couvrir et faire cuire sur eau bouillante de 1 heure à 1½ heure, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Brasser quelquefois pendant la cuisson.

2. Battre les jaunes d'œufs avec la vanille et les ajouter lentement au riz chaud, en battant sans arrêt avec une fourchette. Verser le riz dans un plat, couvrir et réfrigérer jusqu'à ce qu'il soit bien refroidi.

3. Mettre les raisins secs dans l'eau bouillante, retirer du feu et laisser tremper pendant 1 heure.

4. Bien les égoutter et les ajouter au riz froid. Fouetter la crème et l'incorporer au riz. Verser le riz dans un plat. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

5. Au goût, servir avec une sauce au chocolat ou avec des fraises congelées, simplement dégelées.

POUDING MOULÉ AU RIZ

- 1 tasse de riz à long grain
- ½ tasse de lait
- ¾ tasse d'eau
- 1 c. à soupe de gélatine, non aromatisée
- ½ tasse de sucre
- 1 c. à thé de vanille
- 1 demiard de crème riche

1. Rincer le riz à l'eau froide et le faire cuire au bain-marie avec le lait et ½ tasse d'eau, pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.

2. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans le ¼ de tasse d'eau qui reste. Ajouter au riz cuit, ainsi que le sucre et la vanille. Bien mélanger et faire refroidir.

3. Fouetter la crème et l'incorporer au riz. Verser le tout dans un moule huilé. Couvrir et réfrigérer pendant 24 heures.

4. Pour servir, démouler et accompagner d'ananas râpé ou de crème fouettée.

COSSETARDE ROYALE AU RIZ

1 tasse de raisins secs
3 tasses de lait
1¼ tasse de riz, cuit
¼ c. à thé de muscade
½ c. à thé de sel
1 c. à soupe de zeste de citron râpé
1 c. à thé d'essence d'amande
3 jaunes d'œufs, battus
6 c. à soupe de cassonade
3 blancs d'œufs
6 c. à soupe de sucre
Pincée de sel
Gelée rouge

1. Faire chauffer les raisins avec le lait de 10 à 15 minutes. Ajouter le riz, la muscade, le sel, le zeste de citron et l'essence d'amande. Battre les jaunes d'œufs avec la cassonade. Ajouter au riz.

2. Verser dans un plat beurré, placer celui-ci dans un plat d'eau chaude. Faire cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F. Refroidir pendant 12 heures au réfrigérateur.

3. Pour servir, faire une meringue avec les 3 blancs d'œufs battus en neige et le sucre. Mettre sur le pouding bien froid. Faire cuire pendant 10 minutes dans un four à 400°F. Décorer au goût de gelée rouge.

POUDING AU LAIT ET AU RIZ, CUIT AU FOUR

6 c. à soupe de riz à long grain
3 c. à soupe de sucre
4 tasses de lait froid
¼ c. à thé de sel
Muscade ou cannelle

1. Dans un plat à pouding bien beurré, placer le riz, le lait, le sel et le sucre. Garnir au goût de muscade râpée ou saupoudrer d'un peu de cannelle.

2. Faire cuire le pouding dans un four à 300°F. pendant 1½ heure. Une cuisson longue et lente donne un pouding crémeux. Remuer 2 ou 3 fois au cours de la première demi-heure de cuisson, en mélangeant bien de façon à faire disparaître la pellicule qui se forme à la surface, car cela aide également à le rendre crémeux. Servir chaud ou froid.



Cossetarde royale au riz

POUDING AU RIZ, CARAMÉLISÉ

3 tasses de lait
1 tasse de raisins secs
1¼ tasse de riz, cuit
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé de muscade
1 c. à soupe de zeste de citron râpé
1 c. à thé d'essence d'amande
6 c. à soupe de cassonade
3 œufs, légèrement battus
1 tasse de cassonade pâle

1. Porter à ébullition le lait avec les raisins secs et le riz. Retirer du feu, aussitôt que le lait bout, et ajouter le sel, la muscade, le zeste de citron râpé et l'essence d'amande.

2. Battre les œufs avec les 6 c. à soupe de cassonade. Ajouter au lait chaud, en brassant sans arrêt. Verser dans un plat beurré. Placer dans un autre plat avec 1 pouce d'eau chaude au fond. Faire cuire pendant 1 heure dans un four à 350°F. Bien refroidir et réfrigérer.

3. Lorsque le pouding est bien froid, recouvrir avec la tasse de cassonade

pâle, et caraméliser directement sous la source de chaleur, mais attention, 1 ou 2 minutes suffisent. Refroidir avant de servir.

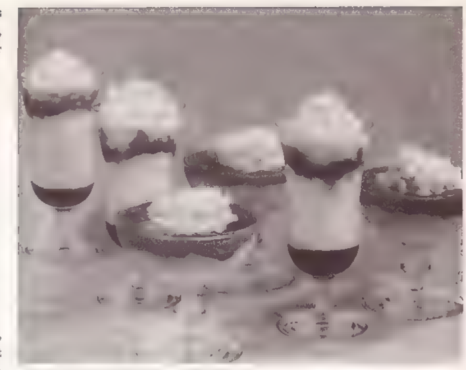
POUDING BIGARADE AU RIZ

- 2 tasses de riz, cuit
- 2 tasses de lait
- Zeste râpé d'½ orange
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle entiers
- 3 œufs
- ½ tasse de cassonade ou de sucre
- 1 c. à thé de vanille

1. Mettre dans une casserole le lait, le zeste d'orange râpé, la cannelle et les clous de girofle. Faire mijoter à feu lent pendant 15 minutes.

2. Ajouter le riz au lait et faire cuire jusqu'à ce que l'ensemble soit bien chaud.

3. Battre les œufs avec le sucre et la vanille. Verser lentement sur le riz en brassant sans arrêt, de préférence avec une fourchette. Faire cuire sans laisser bouillir, jusqu'à consistance de cossetarde légère. Verser dans un bol. Saupoudrer avec un peu de cannelle ou de muscade. Servir tiède ou froid.



Pouding au riz avec sauce au chocolat et sauce au caramel

CRÈME ESPAGNOLE

- 1½ c. à soupe de gélatine
- ¼ tasse d'eau froide
- 3 jaunes d'œufs
- ¼ c. à thé de sel
- 2¾ tasses de lait
- ½ c. à thé de vanille
- 3 blancs d'œufs
- ⅓ tasse de sucre



Crème espagnole

1. Faire tremper la gélatine dans l'eau froide. Faire cuire au bain-marie, jusqu'à léger épaississement, les jaunes d'œufs avec le sel et le lait. Ajouter la gélatine. Laisser fondre. Refroidir le tout. Parfumer avec la vanille.

2. Lorsque le mélange commence à épaissir, incorporer les blancs d'œufs battus avec le sucre. Verser dans un moule. Mettre au réfrigérateur pour faire prendre.

COUPES AU CITRON

- **1 tasse de sucre**
- **¼ tasse de farine**
- **1 pincée de sel**
- **2 c. à soupe de beurre, fondu**
- **5 c. à soupe de jus de citron**
- **Le zeste d'un citron**
- **3 jaunes d'œufs, battus**
- **1½ tasse de lait chaud**
- **3 blancs d'œufs, battus en mousse**

Mélanger le sucre, la farine, le sel, le beurre fondu, le jus et le zeste de citron râpé. Battre les jaunes d'œufs en mousse, ajouter le lait chaud. Verser sur la farine ; mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Incorporer avec les blancs d'œufs battus en mousse. Verser dans de petits moules individuels beurrés et faire cuire dans un four à 325°F., pendant 45 minutes.

CRÈME AU CARAMEL

- **⅜ tasse de cassonade**
- **3 c. à soupe de beurre**
- **1 tasse de lait**
- **2 c. à soupe de fécule de maïs**
- **2 c. à soupe de lait froid**
- **½ livre de cassonade**
- **⅛ livre de beurre**
- **½ tasse de crème**

1. Faire cuire pendant 2 minutes, la cassonade avec le beurre. Ajouter le lait et laisser cuire à feu lent jusqu'à ce que le sucre soit fondu.

2. Epaissir avec la fécule de maïs délayée dans le lait froid. Ajouter au premier mélange et laisser cuire jusqu'à épaississement. Mettre en moule et laisser refroidir.

3. Servir avec une sauce au caramel faite comme suit : Faire cuire pendant 1 heure au bain-marie, en remuant quelquefois, la ½ livre de cassonade, le beurre et la crème.

VELOUTÉ À L'ORANGE

- **½ tasse de lait**
- **1 c. à soupe de gélatine**
- **½ tasse de sucre**
- **1 œuf, battu**
- **½ tasse de crème**
- **½ tasse de jus d'orange**
- **1 c. à thé de jus de citron**
- **Quartiers d'orange**

1. Verser le lait dans une casserole. Y ajouter la gélatine, le sucre, l'œuf battu, la crème. Mettre au feu et brasser jusqu'à dissolution de la gélatine et léger épaississement. Il est nécessaire d'éviter l'ébullition.

2. Verser dans un moule ; laisser refroidir légèrement. Ajouter le jus d'orange et le jus de citron. Remettre dans le moule et servir très froid avec des quartiers d'orange roulés dans le sucre granulé.

VELOUTÉ AU CARAMEL

- **¾ tasse de sucre**
- **3 tasses de crème de table**
- **2 c. à soupe de gélatine**
- **¼ tasse d'eau froide**
- **1 c. à thé de vanille**

1. Faire caraméliser le sucre ; ajouter la crème et brasser jusqu'à ce que le tout ait une apparence lisse et que le sucre soit bien fondu.

2. Verser sur la gélatine dissoute dans l'eau froide. Brasser pour bien faire fondre la gélatine. Parfumer avec la vanille. Mettre en moule et servir très froid.

CHARLOTTE RUSSE AU CAFÉ

- **1 enveloppe de gélatine, non aromatisée**
- **½ tasse de sucre**
- **⅛ c. à thé de sel**
- **2 c. à soupe de café instantané**
- **1¼ tasse de lait**
- **2 œufs, séparés**
- **½ c. à thé de vanille**
- **1 tasse de crème à fouetter**
- **8 à 12 doigts de dame**

1. Mélanger ¼ de tasse de sucre, la gélatine, le sel et le café instantané, dans le haut d'un bain-marie. Battre le lait avec les jaunes d'œufs, les ajouter au mélange de la gélatine. Faire cuire au bain-marie sur eau bouillante, en brassant sans arrêt, pendant à peu près 5 minutes ou jusqu'à ce que la gélatine soit fondue. Retirer le bain-marie du feu, ajouter la vanille. Refroidir au réfrigérateur jusqu'à ce que le mélange soit à moitié pris.



Velouté au caramel

2. Battre les blancs d'œufs, leur ajouter le ¼ de tasse de sucre qui reste, battre en neige ferme.

3. Incorporer le mélange du café à moitié pris dans les blancs en neige. Fouetter la crème et l'ajouter.

4. Garnir le tour des moules individuels ou d'un plat de verre taillé avec les doigts de dame. Y verser la crème et réfrigérer de 4 à 12 heures.



Charlotte russe au café

TARTE MOUSSE AUX FRAISES

1 boîte de gélatine aux mûres
⅔ tasse d'eau bouillante
Une pincée de sel
2 c. à soupe de jus de citron
1 boîte (10 onces) de fraises congelées
3 blancs d'œufs
⅓ tasse de sucre
Fond de tarte, cuit*

1. Faire fondre la gélatine dans l'eau bouillante. Ajouter le sel, le jus de citron et les fraises dégelées. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange ressemble à des blancs d'œufs.

2. Battre les blancs d'œufs en neige, ajouter le sucre graduellement, en continuant à battre sans arrêt. Incorporer au mélange des fraises. Bien mélanger.

3. Verser dans le fond de tarte cuit. Réfrigérer pendant quelques heures ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

---

* Au goût, remplacer la croûte de pâte à tarte par des doigts de dame.



Tarte mousse aux fraises

GÂTEAU FRIGO AU CITRON

1½ c. à soupe de gélatine, non aromatisée
⅓ tasse d'eau froide
6 jaunes d'œufs
¾ tasse de jus de citron
¾ tasse de sucre
1 c. à soupe de zeste de citron
6 blancs d'œufs
¾ c. à thé de sel
¾ tasse de sucre
24 doigts de dame
1 tasse de crème à fouetter

1. Faire tremper la gélatine dans l'eau froide pendant 5 minutes.

2. Battre les jaunes d'œufs et le jus de citron dans le haut d'un bain-marie. Ajouter les premiers ¾ de tasse de sucre et bien mélanger. Faire cuire jusqu'à léger épaississement. Retirer du feu.

3. Ajouter la gélatine trempée et le zeste de citron, brasser jusqu'à ce que la gélatine soit fondue.

4. Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Leur ajouter graduellement les autres ¾ de tasse de sucre, en brassant sans arrêt. Incorporer au mélange cuit du citron.

5. Tapisser le fond et le tour d'un moule à tarte de 9 pouces avec des moitiés de doigts de dame. Verser le mélange du citron dans le moule ainsi garni. Recouvrir le dessus avec le reste des doigts de dame. Réfrigérer de 8 à 12 heures. Démouler et garnir, au goût, de crème fouettée. Rendement : 8 à 12 portions.

SOUFFLÉ MOKA

3 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
¼ c. à thé de sel
¾ tasse de café très fort
¼ tasse de crème
½ tasse de sucre
3 jaunes d'œufs
1 c. à thé de vanille
3 blancs d'œufs, battus en neige

1. Faire fondre le beurre ; ajouter la farine, le sel, le café, la crème et le sucre. Faire cuire jusqu'à épaississement.

2. Verser sur les jaunes d'œufs battus en mousse. Brasser jusqu'à ce que les jaunes d'œufs soient bien mélangés. Laisser refroidir ; parfumer avec la vanille, et incorporer les blancs d'œufs battus en neige.

3. Verser dans des moules individuels beurrés ; mettre ces moules dans une lèchefrite d'eau. Faire cuire dans un four à 325°F, à peu près 25 minutes.

BAVAROIS FRANÇAIS

1 tasse de lait
1 c. à soupe de gélatine
2 c. à soupe d'eau
½ tasse de sucre
1 c. à thé de vanille
2 tasses de crème fouettée

1. Faire chauffer le lait ; ajouter la gélatine dissoute dans l'eau, le sucre, et la vanille. Bien brasser pour faire fondre le sucre et la gélatine.

2. Laisser refroidir jusqu'à ce que ce soit à moitié pris. Ajouter la crème

fouettée ; battre l'ensemble pour mélanger parfaitement, mettre en moule et laisser prendre de 6 à 8 heures.



Bavarois aux fruits

BAVAROIS ALLEMAND

1½ c. à soupe de gélatine
2 c. à soupe d'eau froide
2 tasses de crème fouettée
¼ tasse de sucre
1 c. à thé de vanille

1. Dissoudre la gélatine dans l'eau froide. La faire fondre au bain-marie sur eau chaude. Verser la gélatine fondue sur la crème fouettée en brassant sans arrêt. Ajouter le sucre et la vanille. Verser dans un moule et laisser prendre de 3 à 5 heures.

BAVAROIS DIPLOMATE

1. Recouvrir 1 gâteau éponge de 2 pouces d'épaisseur de fruits à votre choix, soit en boîte, soit préalablement pochés dans un sirop léger. Verser sur le tout une recette de bavarois français à la vanille.

BAVAROIS À LA MENTHE

1. Concasser ¾ tasse de bonbons à la menthe et faire fondre au bain-marie dans ½ tasse de crème à fouetter. Ajouter à une recette de bavarois allemand et laisser prendre.

ŒUFS À LA NEIGE CARAMÉLISÉS

4 jaunes d'œufs
½ tasse de sucre
4 blancs d'œufs
¼ tasse de sucre
2½ tasses de lait
½ tasse de sucre
2 c. à soupe d'eau
Vanille ou muscade

1. Battre les jaunes d'œufs en mousse avec une demi-tasse de sucre. Battre les blancs d'œufs en neige légère, ajouter un quart de tasse de sucre et battre en neige ferme.

2. Faire chauffer le lait dans un grand poêlon. Laisser tomber les blancs d'œufs par grandes cuillerées dans le lait chaud. Lorsque la boulette est bien gonflée, la retourner vivement pour faire cuire l'autre côté. Aussitôt cuite la retirer avec une écumoire et mettre dans un plat chaud. Ces boulettes de blancs d'œufs ne prennent qu'une minute à cuire.

3. Lorsque tous les blancs sont cuits, ajouter les jaunes d'œufs avec le sucre au lait de la casserole. Brasser vivement en évitant toute ébullition jusqu'à l'obtention d'une belle crème dorée. Parfumer à la vanille ou à la muscade selon votre goût.

4. Verser sur les blancs d'œufs. Caraméliser la ½ tasse de sucre qui reste et les 2 c. à soupe d'eau jusqu'à l'obtention d'un caramel blond pâle.

Verser ce caramel en grands filets sur les œufs à la neige au moyen d'une fourchette et continuer ainsi jusqu'à ce que vous ayez utilisé tout le sirop. Servir froid.

5. On peut faire une variation très agréable de ce plat en remplaçant le sucre blanc que l'on met dans les jaunes d'œufs par du sucre ou du sirop d'érable.

COSSETARDE À LA VANILLE

- 2 œufs entiers ou 3 jaunes
- 1 tasse de lait froid
- 2 c. à soupe combles de sucre blanc, de sucre d'érable ou de cassonade
- ¼ c. à thé de vanille
- 1 pincée de muscade

1. Si une cossetarde cuit trop longtemps ou à feu trop vif sa texture se liquéfie. Elle est cuite à point lorsqu'une lame de couteau, plantée au milieu, en ressort propre.

2. Battre, très peu, les œufs entiers ou les jaunes d'œufs qui ont pour fonction de lier la cossetarde. Faire dissoudre, dans le lait froid, le sucre blanc, le sucre d'érable ou la cassonade. Ajouter les œufs ; parfumer avec la vanille et la muscade.

3. Verser dans des coupes et les placer dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude à mi-hauteur. Faire cuire dans un four à 350°F, de 30 à 40 minutes ou jusqu'à cuisson parfaite.

COSSETARDE AU CAFÉ

- 2 c. à thé combles de café instantané et 1 tasse d'eau bouillante ou 1 tasse de café fort
- 1 tasse de lait ou crème
- 4 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de sel
- 2 ou 3 œufs entiers

1. Le café instantané est parfait pour cette recette. Faire dissoudre les 2 c. à thé combles dans l'eau bouillante pour obtenir un café fort.

2. Faire chauffer le café fort avec le lait ou la crème, le sucre et le sel. Verser l'ensemble lentement sur les œufs, légèrement battus.

3. Bien mélanger. Verser dans un moule beurré. Placer celui-ci dans un plat d'eau chaude. Faire cuire pendant 50 minutes dans un four à 325°F. Servir froid.



Cossetarde à l'érable avec sucre d'érable

COSSETARDE ÉCLAIR

- ¼ tasse de sucre ou de mélasse
- ½ tasse de lait en poudre, écrémé
- 1 pincée de sel
- ½ tasse de lait
- 2 œufs entiers
- 4 jaunes d'œufs
- 1½ tasse de lait

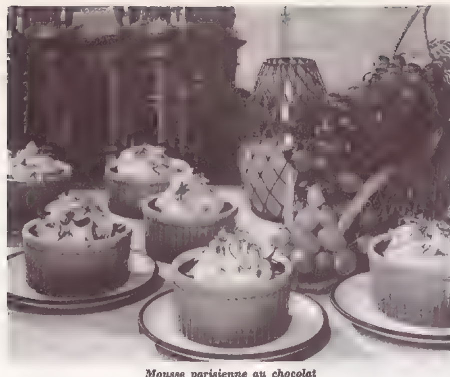
1. Mélanger dans une casserole le sucre, le lait en poudre et le sel. Ajouter et battre jusqu'à mélange lisse la ½ tasse de lait, les œufs entiers et les jaunes d'œufs. Ajouter la 1½ tasse de lait et mélanger.

2. Faire cuire pendant 4 ou 5 minutes, en brassant sans arrêt.

3. Quand on manque d'expérience, on peut utiliser un thermomètre et faire cuire la cossetarde jusqu'à ce que la température atteigne 175°F. Réfrigérer la cossetarde cuite, parfumer au goût de vanille, d'essence d'amande, d'eau de rose ou d'eau de fleur d'oranger.

COSSETARDE À L'ÉRABLE

- 3 œufs, battus
- ¼ tasse de sucre
- ¼ c. à thé de sel
- 2 tasses de lait chaud



Mousse parisienne au chocolat

½ c. à thé de vanille
Muscade
½ tasse de sucre d'érable
½ tasse de cassonade
1 c. à soupe de farine
½ tasse d'eau
1 c. à thé de beurre
¼ c. à thé d'essence d'érable

1. Mélanger les œufs bien battus, le sucre et le sel. Ajouter le lait chaud et la vanille.

2. Verser ce mélange dans de petites coupes à cossetarde beurrées, saupoudrer légèrement de muscade ; placer les coupes dans un plat d'eau chaude ; faire cuire dans un four à 325°F. de 30 à 40 minutes.

3. Se sert chaude ou froide avec la sauce à l'érable qui suit : Faire cuire jusqu'à belle consistance le sucre d'érable avec la cassonade, la farine, l'eau et le beurre. Servir tiède. On peut aussi, au goût, ajouter plus d'essence d'érable.

MOUSSE PARISIENNE AU CHOCOLAT

½ livre de chocolat semi-doux
½ tasse de sucre
¼ tasse d'eau
5 jaunes d'œufs
1 c. à thé de vanille
5 blancs d'œufs, en neige

1. Faire fondre au bain-marie le chocolat, le sucre et l'eau. Brasser jusqu'à ce que le tout ait une apparence lisse et souple.

2. Battre les jaunes d'œufs en mousse. Ajouter au mélange du chocolat ainsi que la vanille. Brasser pendant quelques minutes ; retirer du feu ; laisser refroidir et incorporer les blancs d'œufs battus en neige.

3. Servir de 6 à 8 heures après la cuisson. Cette crème étant très riche se sert généralement dans de petits ramequins, en petite quantité.

SABAYON

8 jaunes d'œufs
1 tasse de sucre
1 à 1½ tasse de sherry sec, de Marsala ou de Madère
8 blancs d'œufs
Doigts de dames ou macarons aux amandes

1. Mettre les jaunes d'œufs et le sucre dans le haut d'un bain-marie. Battre à l'aide d'un batteur à main (mais un malaxeur est préférable) jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Placer le récipient sur eau chaude, mais non bouillante, et continuer à battre au-dessus d'un feu modéré jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir. Ajouter alors graduellement, en brassant toujours, le sherry sec, le Marsala ou le Madère. Continuer à brasser jusqu'à ce que le mélange ressemble à une crème épaisse (10 minutes).

2. Pour le servir chaud, le verser dans un plat de cristal ou dans des coupes à champagne.

3. Pour le servir froid, le verser dans un plat et le laisser refroidir au réfrigérateur. Lorsque le sabayon est froid, y ajouter 8 blancs d'œufs battus en neige. Verser ensuite cette mousse légère dans un plat de cristal ou dans des coupes de verre, accompagner de doigts de dames ou de macarons aux amandes.



Sabayon avec fraises

1. Mettre dans une casserole le sucre et l'eau. Faire bouillir pendant 5 minutes pour en faire un sirop. Battre les jaunes d'œufs avec un batteur jusqu'à ce qu'ils soient légers et mousseux. Verser le sirop chaud, graduellement, sur les jaunes, en continuant à brasser. Faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une cossetarde. Retirer du feu et battre jusqu'à ce que le mélange soit tiède. Cette opération est un peu longue mais devient facile si vous avez un malaxeur à gâteau.

2. A la mousse tiède et bien battue, ajouter les marrons coupés en petits morceaux, le cognac et la crème fouettée. Bien mélanger, couvrir et réfrigérer ou verser dans le tiroir à congélation du réfrigérateur et laisser prendre.

MOUSSE AU CHOCOLAT, DE LUXE

½ livre (8 onces) de chocolat sucré
¼ tasse d'eau chaude
1 c. à soupe de café instantané
5 jaunes d'œufs
2 c. à soupe de cognac ou de Cointreau
5 blancs d'œufs

1. Mettre le chocolat, l'eau chaude et le café dans le haut d'un bain-marie. Faire fondre le chocolat sur eau chaude, éviter de laisser bouillir l'eau. Lorsque le chocolat est fondu, bien le brasser et laisser tiédir.

2. Battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient très légers avec le cognac ou le Cointreau, ajouter au chocolat et bien mélanger.

3. Battre les blancs d'œufs en neige solide et les incorporer au mélange du chocolat. Brasser jusqu'à ce que la moindre particule de blanc soit disparue.

4. Verser dans des petits moules ou de petits pots à crème. Réfrigérer pendant 12 heures avant de servir.

MOUSSE PARISIENNE, AUX MARRONS

⅔ tasse de sucre
¼ tasse d'eau
6 jaunes d'œufs
1 tasse de marrons dans le sirop
1 c. à thé de cognac
2 tasses de crème riche

FLAN DE NEVERS AU CHOCOLAT

30 doigts de dame ou petits macarons à l'amande
8 onces de chocolat importé
4 c. à soupe de sucre granulé fin
6 jaunes d'œufs
1¼ tasse de lait chaud
1 tasse de beurre doux
3 tasses de crème légère
3 jaunes d'œufs
⅔ tasse de sucre
1 pincée de sel
1 c. à thé de vanille ou 1 bâton de vanille ou 2 c. à soupe de rhum

1. Mettre le sucre granulé fin et les 6 jaunes d'œufs dans le haut d'un bain-marie. Bien mélanger et ajouter le lait chaud. Mélanger à nouveau et faire cuire au bain-marie sur eau chaude, en brassant souvent, jusqu'à

ce que vous obteniez un mélange épais et crémeux. Passer cette crème au tamis fin et laisser tiédir.

2. Faire fondre le chocolat au bain-marie sur eau chaude, ajouter le beurre et brasser pour mélanger. Verser dans le mélange cuit et battre avec un malaxeur jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

3. Tapisser le fond et les côtés d'un moule, de doigts de dame ou de macarons, trempés au préalable dans de l'eau et parfumés à la vanille ou au rhum. Verser avec soin cette crème au chocolat dans le moule et la couvrir de biscuits et d'un papier d'aluminium. Réfrigérer de 8 à 24 heures.

4. Pour servir : Démouler et garnir avec la crème anglaise refroidie préparée avec la crème légère, les 3 jaunes d'œufs, les deux-tiers de tasse de sucre, le sel et parfumée à la vanille ou au rhum.

CHOUX À LA CRÈME

½ tasse d'eau

¼ tasse de graisse végétale

½ tasse de farine à pâtisserie

2 œufs

Crème fouettée sucrée, parfumée à la vanille ou crème pâtissière

1. Porter l'eau et la graisse végétale à ébullition. Ajouter d'un seul coup la farine à pâtisserie, tamisée, en brassant sans arrêt jusqu'à ce que la pâte forme une boule.

2. Retirer du feu, laisser tiédir et ajouter les œufs, un par un, en battant fortement après chaque addition. Continuer à battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse et velouté.

3. Sur une plaque à biscuits graissée et à l'aide d'une cuillère, laisser tomber 6 boules de pâte à 3 pouces de distance chacune. Faire cuire pendant 15 minutes, dans un four préalablement chauffé à 450°F. Réduire la chaleur à 350°F. et continuer à faire cuire de 30 à 35 minutes.

4. Laisser refroidir lentement. Ouvrir et remplir de crème fouettée sucrée et parfumée à la vanille ou de crème pâtissière.

CRÈME PÂTISSIÈRE À LA VANILLE

1½ tasse de lait

1½ c. à soupe de fécule de maïs

¼ c. à thé de sel

5 c. à soupe de sucre

2 jaunes d'œufs

1 c. à thé de vanille

Faire chauffer le lait. Mélanger la fécule de maïs, le sel et le sucre. Verser ces ingrédients sur les jaunes d'œufs légèrement battus.

Brasser et faire cuire au bain-marie ou à feu très lent, jusqu'à ce que la crème soit épaisse et lisse. Refroidir et parfumer avec la vanille.

Au café

Même procédé que pour la crème pâtissière à la vanille. Remplacer le lait par ½ tasse de café très fort et 1 tasse de crème ou dessus de lait.

CRÈME AU SIROP D'ÉRABLE, ST-ISIDORE

¾ tasse de sirop d'érable

2 c. à soupe de beurre

½ tasse d'eau

2 œufs, séparés

2 c. à soupe de fécule de maïs

¼ c. à thé de sel

2 tasses de lait ou crème

1 c. à thé de vanille

1. Mettre le sirop d'érable et le beurre dans un poêlon épais. Faire cuire jusqu'à ce que le sirop soit très épais et plein de bulles. Il doit caraméliser mais non brûler. Ajouter alors l'eau tout d'un coup. Le sirop durcira, mais en le laissant mijoter pendant quelques minutes il ramollira. Faire bouillir rapidement pendant 3 minutes et laisser tiédir.

2. Mettre les jaunes d'œufs dans le haut d'un bain-marie et battre légèrement. Ajouter le mélange du sirop d'érable, la fécule délayée dans ¼ de tasse de lait et le sel. Bien mélanger. Ajouter le lait jusqu'à ce que l'ensemble soit épais, en brassant sans arrêt. Retirer du feu, laisser refroidir, en brassant souvent. Incorporer les blancs d'œufs battus en neige ferme. Verser dans un plat de cristal et réfrigérer pour faire prendre. Pour servir : garnir de crème fouettée.

GRANDS-PÈRES AU SIROP D'ÉRABLE

2 tasses d'eau

1¼ tasse de sirop d'érable

1½ tasse de farine à pâtisserie ou 1¼ tasse de farine tout-usage, tamisée

3 c. à thé de poudre à pâte

1 c. à soupe de sucre

½ c. à thé de sel

¼ tasse de beurre froid

½ tasse de lait

Noix concassées

1. Verser l'eau et le sirop d'érable dans une grande casserole. Faire mijoter à couvert pendant qu'on prépare la pâte comme suit.

2. Tamiser dans un bol la farine à pâtisserie ou la farine tout-usage avec la poudre à pâte, le sucre et le sel. Y couper finement le beurre bien froid. Faire une fontaine dans le mélange sec ; y verser le lait et mélanger légèrement. Jeter cette pâte par grandes cuillerées dans le sirop bouillant. Parsemer la pâte de noix concassées. Couvrir et faire bouillir à petit feu, sans lever le couvercle, pendant 15 minutes. Servir très chaud.

LE SOUFFLÉ DE LA CABANE À SUCRE

1 tasse de sirop d'érable
4 blancs d'œufs, en neige ferme
½ tasse de sucre à glacer
2 c. à thé de poudre à pâte

1. Faire bouillir le sirop d'érable pour le réduire à ¾ de tasse. Laisser tiédir. Battre les blancs d'œufs en neige ferme, y ajouter le sucre à glacer et la poudre à pâte. Y incorporer délicatement le sirop tiède. Verser dans un moule à soufflé ou dans un plat non graissé. Placer le moule dans une lèchefrite contenant 2 pouces d'eau. Faire cuire pendant 1 heure dans un four à 300°F. Servir aussitôt cuit.

CRÈME BRÛLÉE À LA QUÉBECOISE

2 tasses de lait
3 c. à soupe de fécule de maïs
¾ tasse de mélasse
1 c. à thé d'essence d'amande ou de ratafia

1. Faire un blanc-manger avec le lait et la fécule de maïs.

2. Faire chauffer la mélasse jusqu'à ce qu'elle commence à se caraméliser légèrement. Verser dans le blanc-manger et laisser cuire jusqu'à ce que la crème redevienne lisse. Parfumer avec l'essence d'amande ou de ratafia.

3. Mettre en moule et servir très froid. On peut, au goût, décorer cette crème de noix hachées.

LA TARTE MERINGUÉE DE MONIQUE

4 blancs d'œufs (ou ½ tasse)
¼ c. à thé de sel
1 c. à thé de vinaigre
1 tasse de sucre
4 jaunes d'œufs
⅔ tasse de sucre
2 c. à thé de zeste de citron râpé
⅓ tasse de jus de citron

1. Battre les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient légèrement mousseux. Ajouter le sel et le vinaigre. Continuer à battre jusqu'à ce que les œufs soient en mousse ferme. Ajouter le sucre, 1 c. à soupe à la fois, battant fortement à chaque addition.

2. Beurrer une assiette à tarte de 8 pouces. La remplir avec les blancs d'œufs battus en creusant légèrement le milieu. Faire cuire dans un four lent, 275°F., pendant 1 heure et 15 minutes.

3. Refroidir et remplir de crème au citron faite comme suit : Battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient épais et couleur citron. Ajouter graduellement, en battant, le sucre, le zeste râpé et le jus de citron. Faire cuire au bain-marie jusqu'à épaississement, en brassant sans arrêt, à peu près 5 minutes.

MERINGUE CHANTILLY

1 blanc d'œuf, en mousse légère
¼ c. à thé de crème de tarte
1 pincée de sel
¼ tasse de sucre

1. Une cuisson vive et rapide et une trop forte quantité de sucre empêchent les meringues de cuire à point.

2. Sur le blanc d'œuf battu en mousse légère, verser dans un petit tamis la crème de tartre et le sel. Continuer à battre jusqu'à ce que le blanc d'œuf se tienne assez bien. Ajouter le sucre par cuillerée à soupe à la fois, en brassant fortement à chaque addition. Continuer à battre jusqu'à ce que l'ensemble forme une masse solide. Parfumer avec un peu de vanille ou jus de citron.

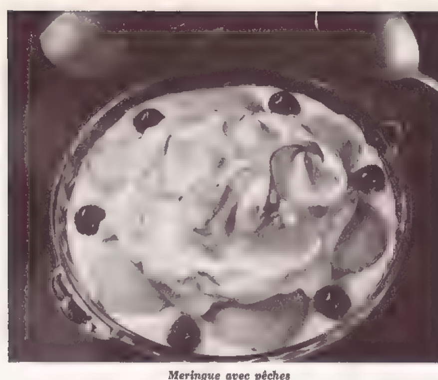
3. Verser sur une plaque à biscuits recouverte d'un papier brun épais, non beurré. Faire cuire dans un four à 250°F., de 40 à 60 minutes, selon la grosseur des meringues. Remplir de crème fouettée.

CROUSTILLANT AUX POMMES

4 tasses de pommes, tranchées
⅓ tasse de sucre
2 c. à soupe de farine
½ c. à thé de cannelle
1 c. à soupe de margarine ou de beurre
2 c. à soupe de jus de citron

La garniture :

¾ tasse de cassonade
¾ tasse de farine tamisée



Meringue avec pêches

⅓ tasse de beurre ou de margarine
⅛ c. à thé de sel
¾ tasse de noix, hachées

1. Disposer les pommes dans un plat à pouding bien graissé. Mélanger le sucre, la farine, la cannelle et la margarine ou le beurre ; saupoudrer ce mélange sur les pommes. Verser le jus de citron par dessus.

2. Pour préparer la garniture : mélanger la cassonade, les ¾ de tasse de farine, le beurre ou la margarine, le sel et les noix. Etendre sur les pommes et faire cuire dans un four à 325°F., pendant 1 heure.

DÉLICES AUX POMMES

6 pommes moyennes
4 c. à soupe de beurre, fondu
3 œufs
3 c. à soupe de farine
3 c. à soupe de sucre
Zeste râpé d'un citron
1 pincée de sel
2 tasses de lait
Sucre en poudre ou à fruits

1. Peler et couper les pommes en quartiers. Mettre dans une casserole avec le beurre fondu. Laisser cuire pendant 10 minutes en remuant plusieurs fois.

2. Battre les œufs avec la farine, le sucre, le zeste de citron râpé, le sel et le lait. Ajouter les pommes.

3. Verser dans un pyrex beurré et faire cuire dans un four à 400°F. pendant 20 minutes. Recouvrir de sucre en poudre ou à fruit, placer sous la chaleur directe jusqu'à ce que l'ensemble ait une apparence de caramel blond. Surveiller avec soin afin d'éviter que le sucre brûle.

ÎLES FLOTTANTES AUX POMMES

2 tasses d'eau
¾ tasse de sucre
6 pommes, pelées
2 blancs d'œufs en neige
3 c. à soupe de sucre
2 jaunes d'œufs
2 c. à soupe de sucre
1 tasse de lait

1. Faire bouillir pendant 10 minutes l'eau avec le sucre. Mettre les pommes pelées dans ce sirop, couvrir et laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les pommes soient tendres.

2. Retirer avec soin du sirop et mettre sur un plat. Faire bouillir le sirop jusqu'à épaississement. Verser sur les pommes et laisser refroidir.

3. Préparer une meringue avec les blancs d'œufs et les 3 c. à soupe de sucre. Mettre ces blancs battus sur les pommes refroidies et faire dorer dans un four à 350°F.

4. Battre les jaunes d'œufs avec les 2 c. à soupe de sucre et le lait. Laisser cuire en évitant l'ébullition, jusqu'à consistance de crème légère.

5. Au moment de servir, verser la sauce cossetarde autour des pommes meringuées.

ÎLES FLOTTANTES AUX POMMES À LA FRANÇAISE

6 grosses pommes à cuire
¾ tasse de sucre granulé fin
4 blancs d'œufs
1 c. à thé d'eau à l'orange
2 tasses de crème anglaise
½ tasse de confiture de groseilles vertes

1. Enlever le trognon des pommes et les placer, non pelées, dans un plat à cuisson avec ¼ de tasse d'eau. Couvrir et faire cuire dans un four à 400°F. jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Lorsque les pommes sont assez refroidies, les passer au tamis, ajouter le sucre et battre jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Battre les blancs d'œufs en neige ferme avec l'eau à l'orange. Incorporer lentement dans le mélange des pommes, brasser jusqu'à ce que l'ensemble soit léger et mousseux. Mettre la crème anglaise refroidie dans un plat de cristal profond et verser doucement le mélange des pommes par dessus. Garnir de confiture.

POUDING AUX POMMES À L'ANCIENNE

- **3 c. à soupe de beurre**
- **1 tasse de sucre d'érable ou de sucre blanc**
- **1 œuf battu**
- **½ c. à thé de muscade**
- **½ c. à thé de cannelle**
- **½ c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de soda à pâte**
- **1 tasse de farine tout-usage**
- **3 tasses de pommes non pelées, en dés**
- **¼ tasse de noix, hachées**
- **1 c. à thé de zeste de citron râpé**

1. Mettre en crème le beurre, le sucre et l'œuf. Tamiser ensemble les ingrédients secs. Les ajouter au mélange en crème, puis les dés de pommes, les noix et le zeste de citron, en brassant. Verser dans un moule beurré de 8 x 8 x 2 pouces. Faire cuire dans un four à 350°F., de 40 à 45 minutes. Servir chaud ou froid.

POUDING AUX POMMES, À L'ANGLAISE

- **1 tasse de farine tout-usage**
- **1 c. à thé de soda**
- **1 c. à thé de cannelle**
- **¾ c. à thé de macis ou de muscade**
- **¼ c. à thé de sel**
- **¼ tasse de beurre**
- **1 tasse de sucre**
- **1 œuf, non battu**
- **2 pommes, non pelées**

La sauce :

- **½ tasse de beurre**
- **1 tasse de sucre**
- **½ tasse de crème**
- **1 c. à thé de vanille**
- **2 à 3 c. à soupe de rhum**

1. Tamiser la farine avec le soda, la cannelle, le macis et le sel.

2. Mettre en crème très légère le beurre, le sucre et l'œuf.

3. Râper les pommes, en mesurer 2 tasses et les ajouter au mélange des œufs. Bien brasser.

4. Ajouter la farine et brasser juste ce qu'il faut pour bien mélanger. Verser dans un moule à gâteau de 8 x 8 x 2 pouces. Faire cuire dans un four à 400°F., de 20 à 30 minutes.

5. Préparer la sauce. Mettre dans une casserole le beurre, le sucre et la crème. Brasser de 8 à 12 minutes, à feu moyen ou jusqu'à l'obtention d'un sirop légèrement épaissi. Retirer du feu, ajouter la vanille et le rhum.

6. Pour servir, couper le pouding en carrés et recouvrir généreusement de sauce au rhum.



Gelée de fraises et pouding au riz



Poudings aux pommes individuels



Dumplings aux pommes

DUMPLINGS AUX POMMES

1 tasse de farine
¼ c. à thé de sel
2 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à soupe de graisse végétale
⅓ tasse de lait
1 petit œuf
Pommes, pelées
Sucre
Muscade ou cannelle
1 tasse d'eau
½ tasse de sucre
1 c. à soupe de beurre
1 pincée de cannelle

1. Tamiser la farine avec le sel et la poudre à pâte. Couper la graisse végétale dans cette farine tamisée ; ajouter le lait battu avec l'œuf.

2. Abaisser à ¼ de pouce d'épaisseur. Couper en carrés, recouvrir chaque carré de tranches de pommes pelées, de sucre et d'un peu de muscade ou de cannelle. Envelopper les pommes avec la pâte.

3. Mettre dans un plat ; faire cuire pendant 15 minutes dans un four à 425°F.

4. Retirer du four et verser sur les dumplings le sirop fait avec l'eau, le sucre, le beurre et la cannelle.

5. Remettre les dumplings pendant 20 minutes au four.

POMMES « BLACK CAPS » À L'ANGLAISE

6 grosses pommes
Jus et zeste de 1 citron
2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
1 tasse de sucre à fruits

1. Couper en deux les pommes non pelées et enlever le trognon. Les placer à plat dans une casserole, le côté coupé touchant le fond, et aussi rapprochées que possible. Mélanger le jus, le zeste de citron et l'eau de fleur d'oranger. Verser sur les pommes. Saupoudrer de ¾ de tasse de sucre. Faire cuire dans un four à 400°F., pendant 30 minutes. Saupoudrer du reste du sucre, au sortir du four.

MOUSSE CUITE AUX POMMES

- **8 pommes pelées et coupées en quatre**
- **½ tasse d'eau ou de jus de pommes**
- **¾ tasse de sucre**
- **2 clous de girofle**
- **3 blancs d'œufs**
- **1 pincée de crème de tarte**
- **2 c. à soupe de sucre**
- **Un peu de rhum**

1. Placer les pommes, l'eau ou le jus de pommes et les clous de girofle dans une casserole. Faire cuire à feu modéré ; brasser plusieurs fois jusqu'à ce que les pommes soient cuites. Retirer du feu. Verser dessus les ¾ de tasse de sucre et battre vigoureusement jusqu'à ce que le sucre soit fondu et que les pommes soient en compote. Laisser refroidir et enlever les clous de girofle. Cette recette donne 3 tasses de compote.

2. Battre au malaxeur électrique, si possible, les blancs d'œufs avec la crème de tarte et les 2 c. à soupe de sucre. Incorporer à la compote de pommes avec le rhum. Verser dans un plat de verre et faire réfrigérer. Il faut 1 blanc d'œuf pour chaque tasse de compote.

COMPOTE DE POMMES AUX PETITS CROÛTONS

- **2 tasses de jus de pommes**
- **4 à 6 pommes**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **¾ tasse de cubes de pain**
- **½ c. à thé de cannelle**
- **3 grains de coriandre, écrasés**
- **1 c. à soupe de beurre**
- **¼ à ½ tasse de sucre**

1. Porter le jus de pommes à ébullition. Peler les pommes et les couper en tranches minces. Ajouter au jus de pommes. Couvrir et faire mijoter à feu lent pendant 20 minutes.

2. Battre les pommes cuites avec un fouet métallique ou une cuillère de bois, pour les mettre en compote.

3. Pendant que les pommes cuisent, faire fondre dans un poêlon les 2 cuillerées à soupe de beurre, y faire dorer les cubes de pain à feu lent, en brassant presque sans arrêt. Ajouter la cannelle et la coriandre. Bien mélanger.

4. Retirer la compote de pommes du feu. Sucrer au goût, en ajoutant graduellement le sucre et en brassant sans arrêt. Ajouter la cuillerée à soupe de beurre et les croûtons chauds. Brasser jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Servir cette compote chaude ou tiède.



Pommes cuites au four

POMMES À LA MODE DE CHEZ NOUS

2 pommes moyennes
½ tasse de noix de Grenoble, hachées
1 œuf
1 tasse de sucre
2 c. à soupe de farine tout-usage
1 c. à thé de poudre à pâte
⅛ c. à thé de sel

1. Peler les pommes. Enlever les trognons et couper les pommes en tranches minces. Placer les noix de Grenoble dans un bol. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une mousse. Ajouter aux pommes ainsi que les autres ingrédients. Brasser pour bien mélanger. Verser dans un plat à gratin beurré. Faire cuire pendant 25 minutes dans un four à 350°F. ou jusqu'à la formation d'une croûte dorée et croustillante. Servir chaud avec crème glacée.

HÉRISSON AUX POMMES

8 pommes moyennes
1 tasse de cassonade pâle ou de sucre d'érable
3 tasses d'eau
Zeste de ½ citron râpé
1 blanc d'œuf, ferme
2 c. à soupe de sucre
10 amandes blanchies

1. Peler et enlever les trognons de 6 pommes. Porter à ébullition l'eau et la cassonade. Mettre les pommes dans ce sirop et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les retirer de la casserole et les placer sur un plat. Peler, enlever les trognons et trancher les 2 pommes qui restent, les ajouter au sirop ainsi que le zeste de citron. Faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient très cuites et molles, brassant souvent. Battre jusqu'à ce qu'elles soient mousseuses. Verser sur les pommes cuites. Laisser tiédir.

2. Battre le blanc d'œuf en neige ferme avec le sucre et étendre sur la compote. Couper les amandes en longueur et les parsemer sur le blanc d'œuf. Placer dans un endroit frais pendant 2 ou 3 heures avant de servir.

CHARLOTTE AUX POMMES

8 à 12 pommes à cuire
3 c. à soupe de beurre
Zeste râpé de ½ citron
1 c. à soupe d'eau
1 c. à soupe de gelée d'abricots (si possible)
8 à 12 tranches de pain

1. Peler et enlever les trognons des pommes. Hacher les pommes grossièrement et placer dans une casserole avec le beurre, le zeste de citron et l'eau. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Sucrer au goût et ajouter, si possible, la confiture d'abricots. Passer au tamis pour faire une purée épaisse ou laisser les pommes en morceaux.

2. Enlever les croûtes du pain. Couper des tranches en rondelles, d'autres en bandes de 1 pouce. Tremper les rondelles, une à la fois, dans du beurre fondu et en tapisser le fond d'un moule à Charlotte (un moule rond, peu profond, aux côtés droits), ou de tout autre moule de votre choix. Disposer les rondelles pour en faire un dessin. Tapisser les côtés du moule des bandes de 1 pouce, trempées dans le beurre fondu. Remplir le moule préparé avec les pommes cuites. Couvrir d'un papier beurré, faire cuire dans un four à 350°F. pendant 40 minutes. Lorsque cuite, renverser la Charlotte sur un plateau et laisser le moule reposer 15 minutes avant de le retirer avec soin.

POMMES NORMANDES

5 pommes, pelées
¾ tasse de sucre
⅓ tasse d'eau
Le jus de 1 citron
Le zeste râpé de 1 citron
2 c. à soupe de confiture d'abricots, de pêches ou de prunes
2 c. à soupe de sherry

1. Peler et couper en quatre des pommes d'égale grosseur. Mettre dans un poêlon fortement beurré et recouvrir avec un sirop fait avec le sucre, l'eau, le jus et le zeste de citron râpé. Pocher les pommes dans ce sirop.

2. Lorsqu'elles sont cuites, mettre sur un compotier et ajouter au sirop la confiture d'abricots, de pêches ou de prunes, ainsi que le sherry. Laisser réduire jusqu'à ce que cette confiture ait une belle consistance. Verser sur les pommes. Servir très froid.

POIRES BRILLAT-SAVARIN

4 poires fraîches
½ tasse d'eau
1 tasse de sucre
Cossetarde parfumée à la vanille ou au rhum
2 gâteaux-éponges
Compote de pommes



Pommes normandes

Poires Brillat-Savarin

1. Peler et couper les poires par la moitié. Chauffer dans un poêlon l'eau et le sucre jusqu'à ébullition. Ajouter les moitiés de poires à ce sirop. Couvrir et laisser mijoter à feu très lent de 15 à 20 minutes. Le fruit doit être tendre, sans toutefois être assez cuit pour se briser. Ces instructions donnent la manière de faire pocher des fruits, c'est-à-dire des fruits légèrement cuits dans un sirop clair.

2. Préparer la cossetarde parfumée à la vanille ou au rhum (voir recette).

3. Farcir les 2 gâteaux-éponges ronds avec une compote de pommes assez solide.

4. Placer les gâteaux farcis sur une grande assiette ronde, les recouvrir avec les moitiés de poires pochées et verser sur le tout la cossetarde refroidie.

PÊCHES SAVETIER

- **2 tasses de pêches fraîches et ½ tasse de sucre ou 1 boîte de 10 onces de pêches congelées**
- **1 œuf entier**
- **2 œufs, séparés**
- **1 c. à soupe de sucre à fruits**
- **1 c. à soupe de fécule de maïs**
- **½ c. à thé d'essence d'amande**

1. Peler et trancher les pêches pour en obtenir 2 tasses. Ajouter le sucre et y brasser l'œuf battu. (Lorsque des pêches congelées sont utilisées, on les laisse dégeler et on les mélange à l'œuf battu, sans ajouter de sucre car elles sont déjà sucrées). Verser les fruits dans un plat à pouding bien beurré. Battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient légers, et y ajouter le sucre et la fécule de maïs.

Continuer à battre jusqu'à ce que le mélange soit très léger et mousseux et forme comme un ruban lorsque versé de la cuillère. Il est facile d'y arriver avec un malaxeur électrique. Ajouter l'essence d'amande et incorporer les blancs d'œufs battus en neige ferme.

2. Verser cette pâte légère sur les pêches et faire cuire dans un four à 400°F. pendant 30 minutes. Servir chaudes ou froides avec une légère sauce cossetarde.

PÊCHES ROMANOFF

6 jaunes d'œufs
1 tasse de sucre
¾ tasse de jus d'orange
¾ tasse de sherry
1 tasse de crème riche
2½ lbs de pêches fraîches
Jus de 1 citron
Fraises ou cerises
Sucre à glacer

1. Battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient très légers, ajouter le sucre et continuer à battre jusqu'à l'obtention d'une mousse légère.

2. Ajouter le jus d'orange et le sherry. Faire cuire au bain-marie, sur eau très chaude mais non bouillante (elle doit seulement mijoter), en brassant sans arrêt jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse et lisse. Refroidir et réfrigérer.

3. Fouetter la crème et l'incorporer dans le mélange refroidi.

4. Juste au moment de servir, peler les pêches et les tremper dans le jus de citron pour les empêcher de se décolorer. Trancher les pêches et les incorporer à la crème. Mettre dans un plat de verre et garnir avec les fraises ou les cerises et le sucre à glacer.

PÊCHES À LA BORDELAISE

8 pêches
Sucre
3 tasses de vin rouge
¼ tasse de sucre
1 petit bâton de cannelle
Brioches

1. Peler les pêches, saupoudrer de sucre et laisser macérer pendant une heure.

2. Faire bouillir le vin rouge avec le sucre et la cannelle. Pocher dans ce vin les moitiés de pêches. Dès que les fruits sont cuits, les verser sur un compotier de cristal ; faire réduire le sirop de cuisson, verser sur les pêches.

3. Servir très froid avec des tranches de brioches saupoudrées de sucre et légèrement dorées au four.

N.B. — On peut préparer ainsi tous les fruits que l'on désire, tels que melons, ananas, poires, pommes.



Pêches Romanoff



Pêches Chantilly



Pêches à la Condé

PÊCHES CHANTILLY

1. Pocher selon la règle 8 pêches entières, puis les peler. Mettre ces pêches sur un compotier de cristal.

2. Verser sur les pêches un bavarois allemand à la vanille (voir recette). Laisser bien refroidir et servir décoré de cerises confites.

PÊCHES À LA CONDÉ

½ tasse de riz
2 tasses de lait
½ tasse de sucre
Vanille
2 jaunes d'œufs
6 pêches
Cerises marasques (maraschino)

1. Faire cuire au bain-marie le riz avec le lait et le sucre. Lorsque le riz est cuit, ce qui prendra entre 40 et 60 minutes, et que le lait est tout absorbé, parfumer à la vanille et ajouter les jaunes d'œufs, bien battus.

2. Pocher les pêches selon la règle ; dresser le riz à la vanille en couronne ; verser les pêches au milieu de cette couronne et garnir de cerises marasques (maraschino) avec leur jus.

3. On prépare de la même façon les abricots ou tout autre fruit à la Condé.

PÊCHES AUX FRAMBOISES

6 pêches mûres, pelées
1 tasse de framboises fraîches ou congelées

¼ tasse de gelée de raisins ou autre
¼ tasse de sucre granulé fin
1 c. à thé de fécule de maïs
2 c. à soupe de jus de citron ou d'orange

1. Peler et couper les pêches en deux. Placer chaque moitié dans des plats individuels ou toutes ensemble dans un grand plat de cristal.

2. Recouvrir avec la sauce aux framboises faite avec les framboises fraîches ou congelées, écrasées avec une fourchette et placées dans une casserole. Ajouter la gelée de raisins ou autre et le sucre granulé fin. Porter à ébullition. Epaissir avec une toute petite cuillerée à thé de fécule de maïs délayée dans le jus de citron ou d'orange, au goût. Passer la sauce au tamis et servir froide.



Fruits Belle Aurore

FRUITS BELLE AURORE

2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
1 tasse de crème ou dessus de lait
½ tasse de sucre
½ c. à thé d'essence, au choix
2 à 3 tasses de fruits frais ou en boîte
Quelques feuilles de menthe fraîche

1. Faire fondre le beurre dans un poêlon, y ajouter la farine. Retirer le poêlon du feu et ajouter la crème ou dessus de lait. Remettre au feu et brasser jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Ajouter le sucre et l'essence de votre choix. Brasser jusqu'à ce que le sucre soit bien dissous.

2. Verser cette sauce chaude sur les fruits. Tous les mélanges de fruits sont bons. Sucrer peu les fruits.

3. Si possible, parsemer de quelques feuilles de menthe fraîche, hachées. Servir très froid.

POUDING À LA FRAMBOISE

3 tasses de framboises fraîches ou congelées
¼ tasse de sucre
1 c. à thé de jus de citron
10 tranches minces de pain blanc
Crème fouettée

1. Porter les framboises fraîches ou congelées et le sucre à ébullition. Retirer du feu et ajouter le jus de citron.

2. Beurrer le pain. Placer quelques tranches minces dans le fond d'un plat à pouding, et verser autant de sirop que le pain pourra en absorber. Faire d'autres rangs de la même façon jusqu'à épuisement du pain et du sirop.

3. Placer au réfrigérateur pour plusieurs heures. Servir très froid garni de crème fouettée.

GRANDS-PÈRES AUX BLEUETS

1 pinte de bleuets, nettoyés
¾ tasse de sucre
¾ tasse de cassonade
¼ c. à thé de gingembre
¼ c. à thé de cannelle
1 tasse d'eau
2 tasses de farine à pâtisserie
3 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
2 c. à thé de graisse végétale ou de beurre
⅔ tasse de lait tiède

1. Faire bouillir pendant 3 minutes les bleuets avec le sucre, la cassonade, le gingembre, la cannelle et l'eau.

2. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel. Dans cette farine, couper la graisse végétale ou le beurre. Ajouter graduellement ⅔ de tasse de lait tiède.

3. Laisser tomber la pâte, par petites cuillerées, dans le sirop de bleuets bouillant (sans tasser). Couvrir la casserole. Arroser de sirop pour servir.

ORANGE AU CARAMEL

Zeste râpé de 3 oranges

6 oranges

1 tasse de sucre

1½ tasse d'eau, de jus de pommes ou de jus d'orange

1. Râper finement le zeste de 3 oranges. Peler 6 oranges.

2. Caraméliser le sucre, ajouter l'eau, le jus de pommes ou le jus d'oranges. Placer les oranges dans ce sirop. Couvrir et laisser mijoter pendant 40 minutes. Retirer les oranges du sirop. Ajouter les zestes râpés. Faire bouillir vivement jusqu'à ce que le sirop ait une consistance assez épaisse.

3. Verser sur les oranges et servir très froid.

BANANES GRATINÉES

3 à 5 bananes, pas trop mûres

¼ c. à thé de sel

½ tasse de mie de pain grillé

3 c. à soupe de graisse ou de beurre, coupé en petits morceaux

½ tasse de cassonade

¼ c. à thé de cannelle

1. Peler et trancher les bananes. Saupoudrer les bananes avec le sel.

2. Mélanger le pain grillé, la graisse ou le beurre coupé en petits morceaux, la cassonade et la cannelle. Saupoudrer les bananes avec ce mélange. Faire cuire à peu près 20 minutes, dans un four à 350°F.

RHUBARBE D'ÉTÉ

4 tasses de rhubarbe, en dés

1½ tasse d'eau

¼ c. à thé de soda

½ à ¾ tasse de sucre

1. Enlever les feuilles et le bout de la rhubarbe. La peler. Elle est plus facile à peler lorsque l'on commence par la partie des feuilles en descendant. Couper en dés d'un pouce. En préparer assez pour en avoir 4 tasses.

2. Placer la rhubarbe dans une casserole avec l'eau et le soda. Couvrir et porter à ébullition à feu moyen. Lorsque les fruits sont en ébullition, brasser quelques instants et continuer à cuire à peu près 5 minutes. Retirer du feu et ajouter le sucre.

3. La rhubarbe cuite de cette façon est non seulement beaucoup plus facile à digérer, mais n'est jamais acidulée et prend moitié moins de sucre pour être savoureuse. La rhubarbe est suffisamment chaude pour bien fondre le sucre ajouté après la cuisson.



Salade de fraises et d'oranges

RHUBARBE ROSE D'HIVER, CUITE AU FOUR

2 tasses de rhubarbe
½ à 1 tasse de sucre
1 c. à thé de zeste de citron
Un peu de jus de citron
Une pincée de cannelle

1. Laver, ne pas peler la jeune rhubarbe, enlever les feuilles, couper en morceaux de 2 pouces. Mettre en rangs alternés avec le sucre aromatisé par le zeste et la cannelle, dans un plat. Laisser tremper pendant 2 heures. Faire cuire pendant 1 heure, à couvert, dans un four à 300°F.

RHUBARBE ROSE D'HIVER, CUITE SUR FLAMME DIRECTE

2 tasses de rhubarbe
2 c. à soupe d'eau
½ à 1 tasse de miel ou de sucre
Cannelle, muscade ou zeste d'orange ou de citron

1. Laver, ne pas peler la jeune rhubarbe, enlever les feuilles, couper en morceaux de 1 pouce et placer dans une casserole de fonte émaillée ou de pyrex. Ajouter l'eau. Couvrir et faire cuire à feu lent pendant 20 minutes. Brasser 2 fois pendant la cuisson. Ajouter le miel ou le sucre. Brasser pour faire fondre et retirer du feu.

2. Aromatiser au goût : à la cannelle, à la muscade, au zeste d'orange ou de citron, ajouter au goût quelques raisins secs, des dés de gingembre confit ou encore mélanger avec une égale quantité d'ananas frais coupé en dés et sucré au sirop d'érable.

GELÉE DE RHUBARBE

1 enveloppe de gélatine, non aromatisée
3 c. à soupe d'eau froide
¼ tasse de jus de citron
1 tasse d'eau bouillante
½ tasse de sucre
2 tasses de rhubarbe cuite et refroidie

Tremper la gélatine pendant 5 minutes dans l'eau froide, ajouter l'eau bouillante, le jus de citron et le sucre. Brasser, à feu lent, pour faire fondre la gélatine et le sucre. Refroidir, ajouter la rhubarbe et verser dans un moule huilé. Mettre au réfrigérateur pour faire prendre.

COMPOTE DE FRAISES ET DE RHUBARBE

2 livres de rhubarbe
½ tasse de jus d'orange
¾ tasse de sucre
1 chopine de fraises fraîches ou 1 boîte de fraises congelées

Couper la rhubarbe en morceaux de deux pouces chacun. Dans une casserole, porter à ébullition le jus d'orange et le sucre. Brasser jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Ajouter alors la rhubarbe. Laisser mijoter à feu doux de 5 à 8 minutes. Retirer du feu, ajouter les fraises fraîches, bien nettoyées et coupées en deux, ou les fraises congelées, non dégelées. Servir la compote froide, placée dans un plat de cristal, accompagnée d'un bol de crème fouettée ou de crème glacée ou encore de crème sure.

CŒURS À LA CRÈME AUX FRAISES

16 onces de fromage frais à la crème (Creamed cottage cheese)
1 tasse de crème riche
2 tasses de fraises

1. Passer le fromage à travers un tamis ou utiliser un presse-purée. Incorporer graduellement au fromage la crème riche tout en brassant fortement. Ajouter une pincée de sel.

2. Tapisser des moules troués en forme de cœurs ou un panier d'osier, avec deux épaisseurs de coton à fromage. Verser le fromage dans les moules ou le panier. Mettre ceux-ci dans une lèchefrite, les couvrir et réfrigérer pendant 12 heures, pour les faire égoutter.

3. Pour servir, démouler et entourer des fraises nettoyées et sucrées.

DESSERTS VITE FAITS AUX FRUITS

POMMES

— Faire cuire des pommes pelées et coupées en quartiers dans du jus de canneberges, de framboises ou d'oranges.

— Ajouter du zeste et du jus d'orange ou de citron à de la compote de pommes fraîche ou en boîte.

— Faire fondre une cuillerée à soupe de beurre dans un poêlon, ajouter des quartiers de pommes pelées. Saupoudrer de cannelle et de cassonade ou de sucre d'érable. Brasser pour mélanger. Couvrir le poêlon et faire cuire pendant 20 minutes à feu lent, brassant une ou deux fois. Servir chaud ou froid.



FRAISES

— Servir avec cassonade ou sucre d'érable et crème sure.

— Faire une crème aux fraises à l'amande comme suit : mettre en crème ¼ de livre de beurre avec 1 tasse de sucre à glacer et 1 tasse de fraises fraîches écrasées, ajouter ¼ de tasse d'amandes blanchies émincées. Servir avec des crêpes chaudes.

— Pouding d'été. Porter à ébullition 3 tasses de fraises ou autres petits fruits, avec ½ tasse de sucre. Retirer du feu, ajouter le jus de ½ citron. Beurrer de 8 à 10 tranches minces de pain. Remplir un plat à pouding de rangs alternés de pain et de compote de fruits. Couvrir et réfrigérer de 4 à 8 heures avant de servir.

SALADE DE FRUITS

Placer dans un bol, un léger sirop ou du sirop d'érable ou encore de la cassonade. Y mettre ensuite le jus et le zeste de ½ citron ou orange et le jus d'une orange. Ajouter n'importe quel mélange, au goût, de fruits frais coupés en dés. Bien mélanger. Saupoudrer de menthe fraîche hachée et servir tel quel ou réfrigérer.

LA SALADE DE FRUITS FRAIS

Une salade de fruits frais peut être :

Une macédoine de fruits frais — composée d'un mélange de fruits frais, chacun à part égale, sucrée à volonté — de préférence toujours

additionnée d'un jus de citron frais. Prend en moyenne 30 minutes à préparer et 4 heures à macérer ou rafraîchir.

Des fruits rafraîchis — qui sont comme la macédoine en ce qui concerne le mélange de fruits et de sucre. Le jus de citron est remplacé par du kirsch, du cognac, du vin blanc ou du vin rouge — le temps de préparation est le même.

Compote de fruits secs — composée d'un mélange de fruits secs, tels que pruneaux, figues, raisins secs de Malaga et de Corinthe, toujours à parts égales — quelques amandes ou noisettes — de l'eau et de la vanille. Préparation — 15 minutes. Macération — 2 heures. Cuisson — 1 heure. Rafraîchir — de 4 à 6 heures. Se conserve 1 mois.

Une coupe de fruits : Procéder comme pour les fruits rafraîchis, les parfumer au cognac, mais laisser macérer dans du champagne et servir glacés dans des coupes à champagne. Préparation — 30 minutes. Rafraîchir — 6 heures.

LES FRUITS FRAIS

Les pommes rouges non pelées, tranchées mince, badigeonnées de citron. Les pommes Délicieuses ne jaunissent pas — On peut les peler ou non, au goût.

Les McIntosh et Délicieuses, pelées, coupées en dés, badigeonnées de citron.

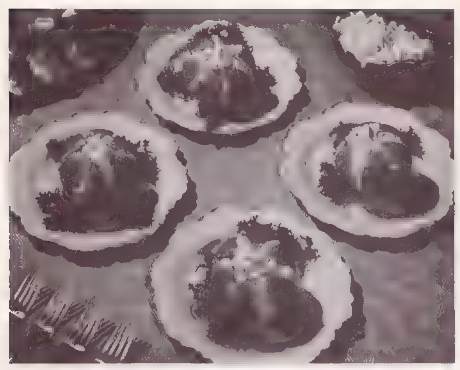
Les abricots frais, très mûrs, non pelés, séparés en deux et dénoyautés.



Pouding aux pommes



Salade de fruits frais



Salade de fruits frais servie dans des oranges

Les bananes pelées et badigeonnées de citron. On les utilise en plus petite quantité que les autres fruits, car leur saveur domine dans toutes combinaisons de fruits.

Les cerises — On doit dénoyauter les cerises Queen Ann. On peut éviter le dénoyautage pour les petites cerises sures.

Les pamplemousses — Couper en sections ou en dés. Utiliser le jus. Parfumer au rhum ou au kirsch.

Les raisins — Toutes les variétés de raisins frais s'utilisent, les meilleurs sont les verts sans pépins « Green seedless ».

Les melons, cantaloups ou melons d'eau ou melons miel, espagnols, Casaba, du Québec, Cranshaw, sont tous bons, pelés, coupés en dés, en boulettes ou en tranches minces. On les parfume au citron, à la limette, à la menthe fraîche ou au gingembre frais, râpé.

Les pêches doivent être pelées et dénoyautées — on les badigeonne de citron.

Les oranges — Traiter comme les pamplemousses. Parfumer au rhum, au Cointreau ou au Curaçao.

Les prunes, pelées ou non, au goût, dénoyautées. N'ajouter les rouges aux macédoines qu'au moment de servir, car elles ont tendance à colorer les fruits pâles.

Ananas — en dés, en tranches, râpé. Il est bon de toutes les façons — râpé, il sert de jus à la macédoine. Parfumé au kirsch ou au marasquin (maraschino), c'est un dessert classique.

Les poires — peler, enlever le trognon, tailler au goût, badigeonner de citron.

Les fraises et les framboises — les laver à l'eau courante, froide, placées dans un tamis. Bien égoutter. Utiliser entières ou tranchées. Parfumer à l'orange ou au cognac.

QUELQUES MÉLANGES

1. Bananes — oranges — ananas — abricots et framboises.

2. Pamplemousses — raisins frais — fraises — cerises ou abricots.

3. Oranges — bananes — pamplemousses — fraises — ananas — rhubarbe cuite.

4. Ananas — oranges — pêches — poires — prunes — fraises ou framboises.

5. Bananes — cerises — fraises — raisins frais — framboises.

6. Pêches — abricots — cerises — fraises — framboises — bananes.

LES SIROPS

VARIATIONS :

Sirop d'érable.

Moitié miel moitié eau.

1 tasse de sucre, ½ tasse d'eau.

½ tasse de cassonade, ½ tasse d'eau.

1 tasse de confiture ou de gelée
¼ tasse d'eau ou de jus d'orange.

Sirop de cassis, etc.

Il faut faire fondre les sucres et gelée ou confiture dans l'eau requise — en chauffant à feu lent pendant 10 minutes.

GELÉE À L'ORANGE ET AU VIN

- **2 c. à soupe de gélatine, non aromatisée**
- **½ tasse d'eau froide**
- **1⅔ tasse d'eau chaude**
- **1 tasse de sucre**
- **⅓ tasse de jus d'orange**
- **3 c. à soupe de jus de citron**
- **1 tasse de sherry**

1. Faire dissoudre la gélatine dans l'eau froide et laisser tremper pendant 5 minutes. Porter l'eau chaude et le sucre à ébullition et y ajouter la gélatine en brassant. Bien mélanger. Laisser tiédir.

2. Verser le jus d'orange et le jus de citron dans le sherry et ajouter au mélange de la gélatine. Brasser de nouveau.

3. Verser dans des verres individuels ou dans un moule peu profond. Placer au réfrigérateur jusqu'à ce que la gelée soit prise. Au goût, cette gelée peut être servie telle quelle ou avec une sauce à la vanille.

POMMES EN GELÉE

- **4 grosses pommes**
- **½ tasse de sucre**
- **1 tasse d'eau**
- **Zeste de ½ citron**
- **1 blanc d'œuf**
- **2 c. à soupe de sucre granulé fin**
- **1 enveloppe de gélatine, non aromatisée**
- **2 c. à soupe d'eau froide**
- **Colorant végétal rouge**

1. Placer les pommes non pelées et sans enlever les trognons dans un plat assez grand pour les contenir toutes côte à côte. Faire un sirop avec le sucre, l'eau et le zeste de citron. Lorsque le sucre est dissous, verser le sirop bouillant sur les pommes. Couvrir et laisser le sirop mijoter jusqu'à ce que les pommes soient tendres, mais non brisées. Retirer du feu et laisser tiédir, placer alors les pommes dans un plat de cristal et recouvrir du blanc d'œuf battu, saupoudrer de sucre.

2. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans l'eau froide et dissoudre ensuite dans le sirop chaud. Y ajouter du colorant rouge. Verser sur les pommes. Servir froid. Décorer de crème fouettée.

GELÉE AU VIN ROUGE

- **2 c. à soupe de gélatine, non aromatisée**
- **¼ tasse d'eau froide**
- **2 tranches de zeste de citron**
- **1 tasse d'eau bouillante**
- **½ tasse de sucre**
- **1 tasse de gelée de groseilles**
- **1 tasse de vin rouge**
- **2 c. à soupe de cognac ou de jus de citron**

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide pendant 5 minutes. Mettre dans une casserole le zeste de citron, l'eau bouillante, le sucre, la gelée. Faire mijoter à feu doux jusqu'à ce que le sucre et la gelée soient dissous. Ajouter la gélatine. Brasser pour dissoudre. Passer au tamis et ajouter le cognac ou le jus de citron et le vin rouge. Verser dans un moule huilé. Réfrigérer jusqu'à ce que la gelée soit prise.

PRUNEAUX AU VIN ROUGE

- **1 livre de pruneaux**
- **2 tasses d'eau chaude**
- **1 tasse de sucre**
- **Zeste râpé de 1 citron**
- **1 bâton de cannelle de 2 pouces**
- **4 c. à soupe de beurre**
- **2 tasses de vin rouge (Bordeaux)**

Verser l'eau chaude sur les pruneaux, couvrir et laisser tremper jusqu'au lendemain matin. Placer alors les pruneaux et l'eau dans une casserole, ajouter le sucre, le zeste de citron et le beurre. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu lent jusqu'à ce que les pruneaux soient tendres. Faire bouillir alors très rapidement, non couverts, jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Ajouter le vin. Chauffer, mais sans bouillir. Servir chauds ou froids.

CRÈME FOUETTÉE RÉGIME

- **½ tasse d'eau**
- **1 c. à soupe de jus de citron**
- **½ tasse plus 1 c. à soupe de lait écrémé, en poudre**
- **2 c. à soupe de sucre**
- **¼ c. à thé de vanille**

Verser l'eau et le jus de citron dans un bol et ajouter le lait écrémé en poudre. Battre au batteur jusqu'à consistance ferme (de 5 à 7 minutes environ). Ajouter le sucre et la vanille, bien mélanger. Faire refroidir.

LE « PLUM PUDDING » PARFAIT

Principes de base

— Incorporer la farine et le suif.

— Ajouter ensuite tout autre ingrédient sec.

— Les œufs, le liquide et le parfum sont toujours ajoutés avant les fruits.

— La proportion habituelle pour ½ livre de suif est de 1 livre ou 4 tasses de farine ou de chapelure.

— Plus il y a de pain, plus le pouding est léger.

— Il faut mesurer les quantités avec soin car trop de liquide ou de graisse peut gâcher le pouding.

— Le couvercle de la marmite à vapeur ne doit pas être enlevé avant la fin de la cuisson du pouding.

— Toujours placer un papier ciré ou un papier d'aluminium en plus d'un linge sur le pouding.

— Ne jamais remplir le plat à pouding plus qu'aux trois-quarts.

— Plus un pouding au suif est léger, plus on doit le manier avec soin et moins de liquide il requiert.

— Toujours ajouter une pincée de sel dans un pouding.

— Toujours battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient légers avant de les ajouter à la pâte.

— Bien incorporer le suif et la farine ou la chapelure avant d'ajouter les autres ingrédients.

— Utiliser une casserole assez grande avec un couvercle pour contenir le moule à pouding.

— Placer un journal plié au fond de la casserole. Y placer le moule dans l'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur. Couvrir la casserole.

— Laisser bouillir doucement tout le temps requis.

— Si l'on doit ajouter de l'eau, que ce soit de l'eau portée à forte ébullition.



Plum-puddings individuels

« PLUM PUDDING »

1½ lb raisins secs, sans pépins
2 onces de cédrat, finement haché
1 tasse de jus d'orange frais ou de cognac ou de vin rouge
1½ tasse de chapelure fine
1 tasse de suif, haché
1 tasse de farine tout-usage
1 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de quatre-épices
½ c. à thé de clous de girofle moulus
1 c. à thé de sel
½ tasse de sucre
1 tasse de mélasse
3 œufs, bien battus
3 pommes sures, non pelées, hachées
Zeste râpé de 1 citron
1 tasse de noix, hachées

1. Faire tremper les raisins et le cédrat toute la nuit dans le jus d'orange, le cognac ou le vin rouge. Incorporer le suif et la chapelure. Tamiser la farine avec la cannelle, les quatre-épices, les clous de girofle, le sel et le sucre. Ajouter au mélange du suif.

2. Mélanger la mélasse, les œufs bien battus, tout le liquide égoutté des fruits et ajouter à la pâte. Bien mélanger. Mélanger les fruits, les pommes hachées, le zeste de citron et les noix. Ajouter à la pâte et brasser jusqu'à mélange léger. Verser dans un moule huilé. Bien recouvrir. Faire cuire à la vapeur pendant 6 heures d'après les principes fondamentaux. Servir chaud.

3. Ce pouding est meilleur lorsque réfrigéré de 2 à 4 semaines. On doit le faire bouillir pendant 2 autres heures avant de le servir.

CERISES JUBILÉE

1 chopine de fraises*
1½ c. à soupe de sucre*
1½ chopine de crème glacée vanillée
1 boîte (no 2½) de cerises « Bing » dénoyautées
⅓ tasse de gelée de gadelles noires
¼ tasse de cognac

1. Deux heures avant de servir, laver les fraises, les nettoyer et les saupoudrer avec le sucre. Réfrigérer.

2. Si possible, faire des boules de crème glacée, envelopper chacune d'elles de papier d'aluminium et les congeler.

3. Pour servir, écraser les fraises sucrées, égoutter les cerises et les ajouter aux fraises.

4. Dans le plat d'un réchaud de table ou dans un poêlon électrique, faire fondre la gelée de gadelles, en brassant sans arrêt ; ajouter les fruits et continuer à chauffer jusqu'à ce que le tout mijote.

5. Verser le cognac juste au milieu des fruits et prendre soin de ne pas brasser, ce qui empêcherait le cognac de flamber. Laisser chauffer quelques secondes et allumer en plaçant l'allumette juste au-dessus de l'endroit où le cognac a été versé.

6. Pendant que les cerises flambent, les verser sur les boules de crème glacée et servir.

---

* Au goût, omettre les fraises lorsqu'il n'est pas possible d'avoir des fraises fraîches, dans ce cas supprimer le sucre.

ALASKA POLAIRE

1 gâteau éponge rond de 8 pouces
1 pinte de crème glacée
1 pinte de sorbet aux fraises ou aux framboises
8 blancs d'œufs
1 tasse de sucre

1. Tailler un morceau de papier brun au moins ½ pouce plus grand que le gâteau. Mettre sur une plaque à biscuits de 14 x 10 pouces. Placer le gâteau bien au milieu du papier et mettre au congélateur, si possible, ou au réfrigérateur pour le bien refroidir.

2. Tapisser de papier d'aluminium ou de papier ciré un bol rond de 1½ pinte. Bien tasser la pinte de crème glacée, légèrement ramollie, sur le fond et le tour du bol avec une cuillère de bois. Remplir le milieu avec le sorbet. Recouvrir avec un papier ciré et presser bien également en frottant avec les paumes des mains. Congeler aussi froid que possible.

3. Lorsque la crème glacée est bien durcie, préparer la meringue : battre les blancs d'œufs en neige et ajouter le sucre, 2 c. à soupe à la fois, en battant fortement à chaque addition.

4. Ensuite, démouler la crème glacée sur le gâteau. Centrer aussi bien que possible. Enlever le papier et vivement recouvrir avec la meringue, de manière à couvrir complètement la crème glacée et le gâteau. La meringue doit avoir au moins 1 pouce d'épaisseur. Remettre au congélateur jusqu'au moment de servir.

5. 15 minutes avant de servir, chauffer le four à 500°F. Sortir l'Alaska du congélateur et faire cuire pendant

4 ou 5 minutes ou jusqu'à ce que la meringue soit légèrement dorée.

6. Pendant que l'Alaska cuit, mettre un plateau d'argent dans le congélateur pour le refroidir. Aussitôt l'Alaska cuit, le glisser sur le plateau bien froid à l'aide de 2 spatules. Servir sans délai.

Pour faire des Alaska Polaires individuels : Utiliser 6 petits gâteaux-éponge individuels et faire une cavité au milieu. Mettre 1 c. à soupe d'ananas écrasé. Garnir avec une grosse boule de crème glacée aux fraises. Recouvrir avec une meringue de 6 blancs d'œufs et ¾ de tasse de sucre. Faire cuire dans un four chauffé à 500°F. pendant 4 ou 5 minutes.

Quant à la manière de procéder, suivre les mêmes indications que pour un grand gâteau polaire.

GÂTEAU DE NEVERS

- **1 tasse de sucre**
- **½ lb de macarons bien secs**
- **1 tasse de lait bouillant**
- **4 cubes de sucre**
- **½ tasse de rhum**
- **3 jaunes d'œufs**
- **3 blancs d'œufs**

1. Faire fondre le sucre dans un poêlon à feu lent, jusqu'à ce qu'il devienne un sirop blond. Verser dans un moule à charlotte en métal ou en pyrex. Le pencher de tous les côtés pour faire coller une légère couche de caramel sur toute la surface intérieure du moule. Attention, car ce sirop est très chaud ; tenir le moule avec un linge. A mesure que le sirop touche aux parois froides du moule, il durcit.

2. Concasser les macarons, jeter dessus le lait bouillant. Ajouter le sucre et le rhum. Bien mélanger pour mettre en pâte très claire. Ajouter les jaunes d'œufs battus jusqu'à ce qu'ils soient très légers.

3. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer au mélange des jaunes. Verser cet appareil dans le moule caramélisé. Mettre le moule dans une casserole avec quelques pouces d'eau chaude. Couvrir et faire cuire pendant 1 heure, ajouter de l'eau bouillante, si nécessaire, pendant la cuisson.

4. Retirer du feu. Couvrir et réfrigérer pendant 12 heures. Pour servir, démouler sur une grande assiette. Un beau caramel doré entourera le gâteau de macarons très léger.

TRIFLE ANGLAIS

- **2 tasses de crème à fouetter**
- **4 jaunes d'œufs**
- **½ tasse de cassonade**
- **1 c. à soupe de farine**
- **1 pincée de sel**
- **½ c. à thé de vanille**
- **¼ c. à thé d'essence d'amande**
- **¼ tasse de sherry**
- **10 doigts de dame ou 10 bâtonnets de gâteau éponge sec**
- **⅓ tasse de confiture de framboise ou de fraise**
- **½ tasse d'amandes, effilées**

1. Faire chauffer la crème dans le haut d'un bain-marie.

2. Battre les jaunes d'œufs avec la cassonade, la farine et le sel. Verser dans la crème chaude, en brassant sans arrêt. Faire cuire au bain-marie

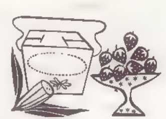


Pouding à l'orange

sur eau chaude jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et crémeuse. Brasser le plus souvent possible pendant la cuisson. Retirer du feu, ajouter la vanille et l'essence d'amande. Réfrigérer jusqu'à ce que la crème soit bien refroidie

3. Mettre le sherry dans une assiette creuse, y tremper chaque doigt de dame ou bâtonnet de gâteau. Les placer aussitôt tout autour et dans le fond d'un moule d'une pinte, légèrement beurré.

4. Badigeonner les biscuits avec de la confiture et les saupoudrer avec les amandes. Verser avec soin la crème refroidie dans le moule. Couvrir et réfrigérer pendant 12 heures. Garnir de crème fouettée et d'amandes effilées.



LES CRÈMES GLACÉES



Crème glacée à la vanille et fraises fraîches

QUELQUES NOTES SUR LES CRÈMES GLACÉES

C'est le sucre qui cause la granulation dans les crèmes glacées au réfrigérateur. Voilà pourquoi il est préférable d'en utiliser le moins possible, et aussi qu'il soit granulé très fin, tel que le sucre à fruits. Le miel et le sirop de maïs ne causent presque aucune granulation.

Un peu de gélatine non aromatisée ajoutée au mélange fait une crème glacée plus lisse.

Pour que la crème glacée soit crémeuse et lisse, il est préférable de la battre 2 ou 3 fois avant de la laisser prendre complètement. On la bat lorsque les bords du récipient seulement sont pris.

Mettre le contrôle du réfrigérateur au plus froid, au moins 30 minutes avant de verser la crème dans le récipient. Lorsque la crème glacée a été brassée et est bien prise, remettre le contrôle au degré normal.

Si la crème est fouettée, elle doit rester légère, car trop battue, elle

prend, à la congélation, une texture de fromage. La crème glacée prend au moins 3 heures à congeler.

— Rien de mieux qu'un blender électrique, pour battre les crèmes glacées, les sorbets et les granités à moitié congelés. On obtiendra une mousse très légère, et la crème une fois glacée sera plus lisse et plus onctueuse.

— La sorbetière est un seau en bois dans lequel on met un récipient de métal. Dessus, on ajuste une manivelle qui agite des palettes placées à l'intérieur du moule, à mesure que l'on tourne la manivelle. On doit bien entendu entourer le moule de glace et de sel. Pour un moule de 2 pintes il faut de 6 à 8 lbs de glace et 2 lbs de gros sel.

Eviter de remplir complètement le récipient car la crème en congélant augmente de volume.

Laisser reposer la glace terminée pendant 1 heure dans un endroit froid avant de la servir. La crème glacée à la sorbetière requiert de 6 à 8 heures de congélation.

— Pour congeler une mousse ou une bombe, on utilise un baquet de bois, à peu près 15 lbs de glace et 2 lbs de gros sel, pour qu'un moule d'une pinte soit bien pris. Une mousse ou une bombe demande de 5 à 6 heures avant d'être bien prise.

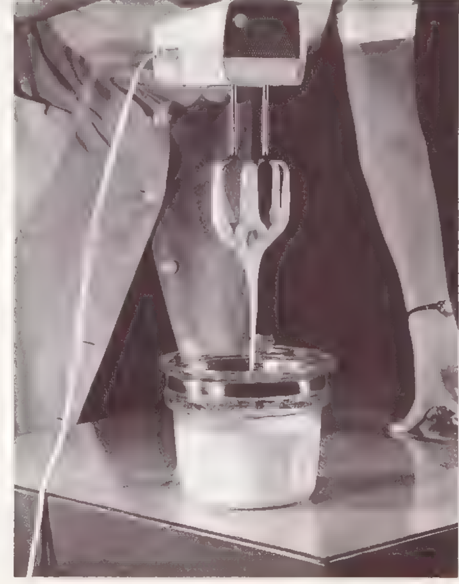
Au congélateur, elles seront prêtes en 3 à 4 heures.

CRÈME GLACÉE AU RÉFRIGÉRATEUR

1 c. à thé de gélatine, non aromatisée
1 c. à soupe d'eau froide
1 tasse de crème ou lait homogénéisé
⅜ tasse de sucre à fruits
⅛ c. à thé de sel
½ c. à soupe de fécule de maïs
1 œuf légèrement battu
1 c. à thé de vanille
1 tasse de crème à 15% ou 35%

1. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans l'eau froide. Faire chauffer le lait. Mélanger le sucre et la fécule, ajouter un peu de lait chaud, brasser et verser dans le reste du lait chaud. Faire cuire à feu lent, en brassant sans arrêt, jusqu'à léger épaississement.

2. Ajouter le sel et l'œuf battu, en brassant fortement. Retirer du feu et ajouter la gélatine, brasser jusqu'à ce que celle-ci soit fondue, quelques secondes suffisent. Laisser refroidir ce mélange.



Comment battre la crème

3. Lorsque le mélange est bien refroidi, y battre la vanille et la crème. Mettre dans le tiroir à congélation du réfrigérateur, préalablement mis au plus froid. Battre deux ou trois fois, jusqu'à ce que le mélange soit bien glacé. Remettre le contrôle au degré normal.

VARIANTES POUR LES CRÈMES GLACÉES AU RÉFRIGÉRATEUR

CRÈME GLACÉE AU CAFÉ

Remplacer la vanille par 1 c. à soupe de poudre de café instantané.

CRÈME GLACÉE AU CHOCOLAT

Mélanger 4 c. à soupe de cacao avec le sucre et la farine de maïs.

CRÈME GLACÉE AU CARAMEL

Remplacer les ⅜ de tasse de sucre à fruits par ½ tasse de sucre ordinaire et ¼ de tasse de sirop de maïs. Faire fondre le sucre et le sirop de maïs dans un poêlon à feu lent, jusqu'à l'obtention d'un caramel blond. Ajouter au mélange avant d'y ajouter l'œuf et le sel. Faire chauffer jusqu'à ce que le caramel soit fondu.

CRÈME GLACÉE AUX FRAISES OU AUX FRAMBOISES

Laisser dégeler 1 boîte de fraises ou de framboises congelées. Egoutter et passer au tamis pour enlever les grains. Ajouter cette purée au mélange, avant d'y ajouter l'œuf et le sel. Le sirop recueilli en égouttant les fruits peut remplacer ½ tasse de sucre.

CRÈME GLACÉE À LA VANILLE AU LAIT ÉVAPORÉ

½ tasse de sucre granulé
2 c. à soupe de fécule de maïs
½ c. à thé de sel
1 œuf, non battu
1 boîte de lait évaporé
1½ c. à thé de vanille
1 tasse de crème à fouetter

1. Placer le sucre, la fécule, le sel et l'œuf dans le haut du bain-marie. Bien brasser.

2. Lorsque l'ensemble est bien mélangé, ajouter graduellement le lait évaporé et la vanille. Faire cuire au bain-marie sur eau bouillante, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, de 8 à 10 minutes environ.

3. Retirer du feu. Laisser tiédir. Faire congeler, en plaçant le réfrigérateur au plus haut degré de froid.

4. Pendant que le mélange refroidit, fouetter la crème. Verser le mélange refroidi dans un bol. Battre au malaxeur électrique ou avec un batteur à main. Continuer à battre en incorporant la crème fouettée.

5. Remettre dans le tiroir à congélation jusqu'à ce que la crème soit prise.

VARIANTES DE LA CRÈME GLACÉE AU LAIT ÉVAPORÉ

CRÈME GLACÉE AU CAFÉ

Mélanger la ½ tasse de sucre granulé de la crème glacée à la vanille, avec 2 c. à table de café instantané, non dilué, et finir de la même manière qu'indiqué dans la recette précédente.

CRÈME GLACÉE AU CACAO

Mélanger la ½ tasse de sucre granulé de la crème glacée à la vanille avec ½ tasse de cacao et 3 c. à table d'eau froide. Finir de la même manière qu'indiqué dans la recette.

CRÈME GLACÉE AU CHOCOLAT

Ajouter 2 ou 3 carrés (1 once chacun) de chocolat non sucré à la crème glacée à la vanille, au moment où vous ajoutez la boîte de lait évaporé. Finir de la même manière qu'indiqué dans la recette.

CRÈME GLACÉE PHILADELPHIE

6 jaunes d'œufs
1½ tasse de sucre
2 c. à soupe d'essence de vanille ou 2 c. à soupe d'essence de café
4 tasses de crème riche

1. Battre les jaunes d'œufs en mousse légère. Ajouter le sucre et continuer à battre jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

2. Ajouter la crème aux œufs ainsi que l'essence de vanille ou de café. Battre avec un batteur jusqu'à ce que l'ensemble soit bien mélangé.

3. Verser dans le moule de la sorbetière. Le mettre en place et entourer avec une partie de glace et une partie de gros sel. Tourner à peu près 20 minutes et ouvrir le moule pour vous assurer du degré de fermeté de

la crème. Continuer à brasser si nécessaire. Lorsque la crème est bien prise, retirer les palettes, bien les nettoyer de la crème glacée qui y adhère. Enlever l'eau, remettre de la glace et du sel si nécessaire. Laisser reposer pendant une heure avant de servir.

Variante : Pour faire cette crème glacée aux fraises, ajouter à la crème 1 c. à soupe de vanille et 1 boîte de fraises congelées.

CRÈME GLACÉE À L'ANCIENNE

½ gousse de vanille
½ tasse de lait
5 jaunes d'œufs
1½ tasse de sucre à fruit
4 tasses de crème à fouetter

1. Fendre la vanille en deux. Gratter l'intérieur avec la lame d'un petit couteau. Mettre les grains dans le lait et y ajouter la gousse. Faire mijoter à feu très lent pendant 10 minutes.

2. Battre les jaunes en mousse légère. Ajouter le sucre et battre jusqu'à ce que l'ensemble soit mousseux et jaune pâle. Ajouter aux œufs, la crème non fouettée. Battre pendant quelques instants. Retirer la gousse de vanille.

3. Verser dans une sorbetière. Tourner jusqu'à ce que la crème soit bien prise.

Couvrir et laisser reposer pendant 1 heure.

CRÈME GLACÉE À LA GUIMAUVE

¾ tasse de lait
24 grosses guimauves
½ tasse de café, fort*
1 tasse de crème à fouetter
2 c. à thé de vanille
Une pincée de sel

1. Mettre dans le haut d'un bain-marie le lait et les guimauves. Faire chauffer sur eau bouillante jusqu'à ce que les guimauves soient fondues.

2. Ajouter le café et le sel. Mélanger et retirer du feu. Laisser refroidir jusqu'à léger épaississement.

3. Fouetter la crème, ajouter à la crème prise, ainsi que la vanille. Bien mélanger. Mettre dans le tiroir à congélation du réfrigérateur et faire geler jusqu'à ce que la crème soit prise.

* On peut varier cette crème glacée de plusieurs manières en remplaçant le café par du jus d'orange, moitié jus de citron moitié eau, par du lait aromatisé avec 2 c. à soupe de rhum ou de cognac ou d'une liqueur de votre choix, ou 1 c. à soupe d'une essence de votre choix.

CRÈME GLACÉE À LA GÉLATINE AROMATISÉE

1 boîte de gélatine aromatisée aux fraises, framboises, cerises ou orange au goût
Un demiard de crème à fouetter
1½ tasse d'eau bouillante

1. Verser l'eau bouillante sur la gélatine choisie. Brasser jusqu'à ce qu'elle soit bien fondue. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange ressemble à des blancs d'œufs épais.

2. Battre la gélatine jusqu'à l'obtention d'une belle mousse. Fouetter la crème, l'ajouter à la mousse et bien mélanger les deux.

3. Mettre dans le tiroir du congélateur. Congeler jusqu'à ce que la crème soit prise.

CRÈME GLACÉE DE LUXE, AU CHOCOLAT

1 tasse de sirop de maïs
3 jaunes d'œufs, bien battus
2 tasses de crème à fouetter
3 blancs d'œufs
3 carrés (1 once chacun) de chocolat non sucré
1 tasse de sucre à fruits

1. Porter le sirop de maïs à ébullition. Verser lentement sur les jaunes d'œufs, en brassant sans arrêt. Laisser refroidir.

2. Faire fondre le chocolat au bain-marie sur eau chaude. Le laisser tiédir.

3. Fouetter la crème et battre les blancs d'œufs en neige.

4. Ajouter aux jaunes d'œufs le chocolat fondu, la crème fouettée et les blancs d'œufs en neige, ainsi que le sucre à fruits. Bien mélanger jusqu'à ce que le sucre soit fondu.

5. Mettre dans le tiroir du congélateur. Congeler jusqu'à ce que la crème soit prise.

CRÈME GLACÉE PRALINÉE

1 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de cassonade
¼ tasse de noix, émincées
¼ tasse de céréale froide, écrasée
½ tasse de sucre
½ c. à thé de sel

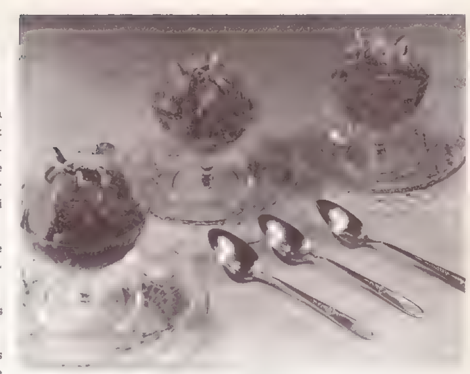
1⅓ tasse de lait
2 œufs
1 tasse de crème à fouetter
1 c. à thé de vanille

1. Faire fondre le beurre dans un poêlon, ajouter la cassonade, les noix et la céréale. Brasser à feu lent, jusqu'à ce que l'ensemble forme une pâte homogène. Laisser refroidir étendu sur une grande assiette. Ceci est le pralin.

2. Brasser le sucre avec le sel et le lait, jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

3. Battre les blancs d'œufs et les jaunes séparément.

4. Fouetter la crème et y ajouter les œufs battus, le lait sucré, la vanille et le pralin brisé en petits morceaux. Bien mélanger et mettre dans le tiroir du congélateur. Lorsque la crème est prise 1 pouce d'épaisseur tout autour du récipient, verser dans un bol et battre en mousse. Remettre dans le tiroir du congélateur. Congeler jusqu'à ce que la crème soit bien prise.



Crème glacée de luxe au chocolat

CRÈME GLACÉE AU CAFÉ ET AU RHUM

2 tasses de lait
½ tasse de sucre à glacer
1½ c. à soupe de farine
½ c. à thé de sel
2 œufs, bien battus
1 c. à thé de gélatine non aromatisée
1 c. à soupe d'eau froide
2 tasses de crème à fouetter
2 c. à soupe de rhum
3 c. à soupe de café instantané en poudre



Crème glacée au café et au rhum

1. Faire chauffer le lait. Mélanger le sucre en poudre et la farine, mélanger avec ½ tasse de lait chaud. Bien brasser et verser dans le reste du lait. Faire cuire tout en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange soit légèrement épaissi.

2. Retirer du feu. Ajouter le sel et les œufs tout en battant la crème.

3. Faire tremper la gélatine dans l'eau froide, pendant 5 minutes, l'ajouter à la crème chaude et brasser jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Laisser bien refroidir.

4. Fouetter la crème, y ajouter le rhum et le café. Battre quelques secondes pour bien mélanger. Incorporer cette crème dans la crème refroidie. Mettre dans le tiroir du congélateur et faire congeler jusqu'à ce que la crème soit à demi-prise. Mettre dans un bol et battre en mousse. Remettre dans le tiroir du congélateur et congeler jusqu'à ce que la crème soit prise.

CRÈME GLACÉE AU MIEL

2 tasses de crème à fouetter
½ tasse de miel clair
Le zeste d'1 orange et d'1 citron
Une pincée de sel
½ c. à thé d'essence d'amande
½ tasse d'amandes grillées, émincées

1. Fouetter la crème mais il ne faut pas qu'elle soit trop ferme. Ajouter graduellement le miel en continuant à fouetter jusqu'à ce que la crème et le miel soient bien mélangés. Ajouter le zeste d'orange et de citron, le sel et l'essence d'amande.

2. Si possible faire prendre cette crème dans une sorbetière. Sinon, mettre le mélange dans le tiroir du congélateur. Saupoudrer avec les amandes. Congeler jusqu'à ce que la crème soit prise.

CRÈME GLACÉE NESSELRODE

5 jaunes d'œufs
1 tasse de sucre
1 c. à soupe de gélatine non aromatisée
4 tasses de crème de table
¼ tasse de jus d'ananas
1½ tasse de purée de marrons, sucrée*
½ c. à thé de sel
½ tasse de fruits confits, hachés fin
½ tasse de raisins secs, sans pépins
3 c. à soupe de rhum
½ tasse de chocolat sucré, râpé

1. Battre les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient très légers et jaune pâle.

2. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans 2 c. à soupe d'eau froide. Faire chauffer les 4 tasses de crème et y faire fondre la gélatine. Verser sur les jaunes d'œufs, bien mélanger et faire cuire à feu très lent en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que la crème soit légèrement épaissie, en évitant toute ébullition. Réfrigérer jusqu'à ce qu'elle soit bien froide.

3. Bien mélanger le jus d'ananas avec la purée de marrons. Ajouter à la crème froide ainsi que le sel, les fruits confits, les raisins trempés pendant 2 heures dans le rhum et le chocolat râpé. Bien mélanger. Si possible, mettre ce mélange dans une sorbetière et le brasser jusqu'à ce qu'il soit pris ou verser dans un plat à soufflé. Congeler jusqu'à ce que la crème soit prise. Brasser 2 ou 3 fois pendant les deux premières heures de congélation. Servir garni de crème fouettée.

---

*On trouve chez l'épicier des purées de marrons en conserve, sucrées et non sucrées.

GLACE NESSELRODE ÉCLAIR

1 pinte de crème glacée à la vanille
½ tasse de marrons dans le sirop
¼ tasse d'amandes grillées, émincées
¾ tasse de cerises confites
¼ tasse de cognac
Quelques macarons

1. Ramollir la crème glacée. Y ajouter les marrons coupés en petits morceaux, les amandes, les cerises hachées et le cognac. Bien brasser et diviser dans des petites coupes de papier spéciales pour la crème glacée.

2. Ecraser les macarons et saupoudrer chaque coupe avec un peu de cette poudre de macarons. Recouvrir chaque coupe avec une rondelle de papier d'aluminium et congeler jusqu'à ce que la crème soit prise.

CRÈME GLACÉE ÉCLAIR, À L'ÉRABLE

2 jaunes d'œufs
½ tasse de sirop d'érable
½ c. à thé d'essence d'érable



Crème glacée à l'érable avec sucre d'érable

1 chopine de crème glacée à la vanille

¼ tasse de noix de Grenoble, hachées

2 blancs d'œufs, battus en neige

1. Battre les jaunes d'œufs en mousse légère. Ajouter le sirop d'érable et faire cuire à feu lent, jusqu'à léger épaississement, en évitant toute ébullition et en brassant sans arrêt. Verser dans un bol et réfrigérer jusqu'à ce que le mélange soit bien refroidi.

2. Ramollir légèrement la crème glacée, y ajouter l'essence d'érable.

3. Au mélange des jaunes d'œufs, refroidi, ajouter les noix hachées et les blancs d'œufs battus en neige. Incorporer la crème glacée ramollie. Bien mélanger et verser dans un moule. Mettre au congélateur jusqu'à ce que la glace soit bien prise.

CRÈME GLACÉE AUX PÊCHES FRAÎCHES

2 lbs de pêches, bien mûres

Le jus d'un citron

1½ tasse de sucre

2 œufs

2 c. à soupe de sucre à glacer

1 tasse de crème à fouetter

1. Ebouillanter les pêches et les peler. Réserver 2 pêches pour la garniture, les trancher, les sucrer au goût et les mettre dans un pot de verre. Réfrigérer jusqu'au moment de les utiliser.

2. Mettre dans un bol le reste des pêches et le jus de citron. Ecraser les pêches avec un pilon. Incorporer le sucre et bien mélanger.

3. Séparer les jaunes d'œufs des blancs. Battre les blancs en neige ferme avec le sucre à glacer. Battre légèrement les jaunes et les incorporer aux blancs. Fouetter la crème et l'incorporer aux œufs. Incorporer, ensuite, avec soin, les pêches écrasées.

4. Mettre dans le tiroir du congélateur et congeler jusqu'à ce que les bords soient gelés. Mettre la crème dans un bol et la battre en mousse. Remettre au congélateur et congeler jusqu'à ce que la crème soit prise. Démouler et servir avec les pêches sucrées.

CRÈME GLACÉE IMPÉRIALE À L'ORANGE

½ tasse de sucre

½ tasse d'eau

Le zeste d'½ orange

1 c. à thé de gélatine non aromatisée

2 c. à soupe d'eau froide

1 c. à soupe de jus de citron

1½ tasse de jus d'orange

Une pincée de sel

12 onces de fromage à la crème

1 c. à soupe de sucre à glacer

½ tasse de crème

¼ tasse de noix hachées

½ c. à thé de vanille

½ tasse de crème fouettée

1. Faire bouillir le sucre et l'eau pendant 5 minutes. Ajouter le zeste d'orange. Laisser mijoter quelques secondes.

2. Faire tremper la gélatine dans les 2 c. à soupe d'eau froide, pendant 5 minutes. Faire fondre dans le sirop chaud. Laisser refroidir et réfrigérer jusqu'à ce que le sirop ressemble à des blancs d'œufs.

3. Ajouter alors le jus de citron, le jus d'orange et le sel. Mettre ce mélange dans le tiroir à congélation jusqu'à ce qu'il soit pris. Brasser 3 ou 4 fois pendant la congélation.

4. Fouetter l'autre demi-tasse de crème et l'incorporer au mélange ainsi que les noix, la vanille et le sel. Etendre cette mousse blanche sur la crème glacée à l'orange mi-prise. Remettre au congélateur jusqu'à ce que la crème soit prise.



CRÈME GLACÉE AU RHUM ET AUX RAISINS

- 2 jaunes d'œufs
- ½ tasse de sucre
- Une pincée de sel
- 1 tasse de crème légère
- 1 tasse de crème à fouetter
- 1½ c. à thé de vanille
- ½ tasse de raisins, sans pépins
- 3 c. à soupe de rhum

1. Battre les jaunes d'œufs en mousse jaune pâle. Ajouter le sucre et continuer à battre jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

2. Ajouter aux jaunes d'œufs le sel et la crème légère. Battre pendant quelques instants.

3. Fouetter la crème et l'incorporer au mélange ainsi que la vanille. Mettre dans le tiroir du congélateur et congeler jusqu'à ce que la crème soit prise.

4. Mettre la crème glacée dans un bol, la battre jusqu'à ce qu'elle ressemble à une crème givrée. Incorporer les raisins ayant trempé pendant 12 heures dans le rhum. Remettre au congélateur pour faire prendre en crème glacée.



Crème glacée aux pêches fraîches avec cerises

MOUSSE GLACÉE AUX BLANCS D'ŒUFS

- ½ tasse de cassonade ou sucre blanc
- ¼ tasse d'eau, de jus d'orange, de café ou de jus de pommes
- 4 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel
- ½ tasse de sucre
- 1 c. à thé de vanille ou toute autre essence ou 1 c. à soupe de liqueur, de cognac ou de rhum
- 4 jaunes d'œufs

1. Mettre ensemble dans un poêlon la ½ tasse de cassonade ou sucre blanc et le ¼ de tasse d'eau, de jus d'orange, de café ou de jus de pommes. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que le sirop se caramélise ou devienne doré foncé.

2. Battre les blancs d'œufs avec le sel, ajouter l'autre ½ tasse de sucre et battre en neige ferme, verser alors lentement le caramel dans les œufs battus en brassant sans arrêt. Ceci est très facile à faire avec un malaxeur électrique.

3. Cette mousse ressemble à la glace 7 minutes pour gâteaux. Lorsque le sirop est incorporé et que la mousse est ferme et lisse, aromatiser avec vanille, essence, liqueur, cognac ou rhum à votre choix. Verser dans un plat, couvrir et congeler pendant 12 heures.

On peut faire avec les 4 jaunes d'œufs une cossetarde légère, aromatisée à la même essence ou liqueur que la glace, et servie très froide avec la mousse.

MOUSSE GLACÉE À L'ÉRABLE

1 tasse de sirop d'érable
3 jaunes d'œufs, légèrement battus
½ tasse de noix, émincées
1 chopine de crème à fouetter
3 blancs d'œufs

1. Mélanger le sirop d'érable et les jaunes d'œufs. Faire cuire dans le haut d'un bain-marie, jusqu'à léger épaississement, en brassant presque sans arrêt. Laisser refroidir et incorporer les noix.

2. Fouetter la crème, battre les blancs d'œufs en neige ferme. Les incorporer dans la crème refroidie.

3. Mettre dans le tiroir du congélateur. Congeler jusqu'à ce que la mousse soit prise. Brasser 4 ou 5 fois pendant la période de congélation.

PARFAIT AUX FRAISES

1 chopine de fraises fraîches
12 grosses guimauves
1 tasse de sucre
1 c. à thé de jus de citron
2 tasses de crème à fouetter
1 c. à soupe de vanille

1. Nettoyer les fraises et les mettre dans une casserole. Ajouter les guimauves, ¾ de tasse de sucre et le jus de citron. Faire mijoter pendant 10 minutes à feu très lent, brassant quelquefois pendant la cuisson. Retirer du feu et laisser refroidir.

2. Fouetter la crème, ajouter la vanille et incorporer au mélange refroidi des fraises. Mettre dans le tiroir du congélateur et congeler jusqu'à ce que ce soit à moitié pris. Verser dans un bol, battre en mousse et remettre au congélateur jusqu'à ce que le parfait soit pris.

PARFAIT AU CITRON

3 jaunes d'œufs
¼ tasse de sucre
¾ c. à thé de zeste de citron, râpé
4 c. à soupe de jus de citron
½ tasse de crème à fouetter
3 blancs d'œufs
¼ tasse de sucre

1. Battre les jaunes. Ajouter graduellement ¼ de tasse de sucre jusqu'à l'obtention d'un liquide épais couleur citron. Ajouter le zeste, le jus de citron et une pincée de sel.

2. Fouetter la crème et l'incorporer. Battre les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils forment des pointes molles. Ajouter graduellement ¼ de tasse de sucre, en battant jusqu'à ce qu'ils forment des pointes fermes. Incorporer les jaunes d'œufs. Mettre dans le tiroir à congélation et faire geler.

PARFAIT AU CARAMEL

1 tasse de cassonade
3 c. à soupe de beurre
¾ tasse de crème légère
1 tasse de crème à fouetter
1 pinte de glace à la vanille
½ tasse d'amandes grillées, émincées

1. Mettre le sucre et le beurre dans un petit poêlon de fonte et faire cuire à feu modéré, en remuant constamment, jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Laisser bouillonner doucement pendant environ 2 minutes, en



Parfait au citron servi dans une croûte aux biscuits Graham

remuant pour empêcher de brûler. Baisser le feu.

2. Faire chauffer la crème légère et l'ajouter graduellement au mélange du sucre, en remuant constamment. Continuer à chauffer et remuer jusqu'à ce que le mélange soit parfait. Laisser bouillir lentement pendant environ 8 minutes, en continuant à remuer souvent. Faire refroidir, battre avec un batteur à main jusqu'à obtention d'une légère couleur caramel.

3. Prélever ⅓ de tasse de cette sauce au caramel. Fouetter la crème à fouetter jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir. Y ajouter graduellement le ⅓ de tasse de sauce au caramel, en battant constamment jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

4. Mettre une cuillerée de la sauce au caramel qui reste au fond de 6 verres à parfait (ou utiliser des gobelets ou timbales), puis une cuillerée de sauce au caramel à la crème fouettée, puis une portion de glace saupoudrée d'amandes émincées, et recommencer ces couches successives jusqu'à ce que les verres soient pleins.

N.B. La sauce au caramel peut être préparée à l'avance et conservée au réfrigérateur. Bien la battre avant de l'utiliser.

BOMBE PRALINÉE

3 jaunes d'œufs
½ tasse de sucre
Une pincée de crème de tartre
¼ tasse d'eau froide
2 c. à soupe de café instantané
2 c. à soupe d'eau bouillante
4 tasses de crème à fouetter*
½ tasse de sucre
½ tasse d'amandes
Une pincée de crème de tartre
3 c. à soupe de rhum

1. Battre les jaunes d'œufs au malaxeur jusqu'à ce qu'ils soient très légers.

2. Mettre dans une casserole le sucre, une pincée de crème de tartre et l'eau. Brasser, à feu moyen, jusqu'à ce que le sucre soit dissous, faire cuire jusqu'à boule molle, lorsque le sirop est vérifié dans de l'eau froide. Verser le sirop chaud, lentement, sur les jaunes d'œufs, en brassant sans arrêt. Continuer à battre jusqu'à ce que le mélange soit tiède et épais.

3. Ajouter lentement, tout en continuant à brasser, le café dissous dans l'eau bouillante et la crème fouettée aussi ferme que possible.

4. Préparer le pralin : mettre dans un poêlon de fonte le sucre, l'autre pincée de crème de tartre et les amandes. Faire cuire à feu lent, en brassant avec une cuillère de métal, jusqu'à ce que le sucre soit en sirop brun. Verser sur une plaque à biscuit beurrée. Laisser refroidir. Briser le pralin en morceaux et écraser en poudre. Ajouter au mélange de la crème ainsi que le rhum.

5. Huiler avec un peu d'huile d'amande douce un moule à bombe. Y verser la crème. Mettre le couvercle et le recouvrir de papier ciré ou d'un papier d'aluminium, afin que rien ne puisse pénétrer dans le moule. Mettre de 5 à 6 heures dans un congélateur. A défaut de congélateur, mettre dans un baquet entouré de glace et de gros sel. Recouvrir avec une couverture de laine et laisser geler pendant 4 heures, dans un endroit froid. Lorsque cela est possible, on peut même enterrer les bombes dans la neige en prenant soin de mélanger une bonne quantité de gros sel avec la neige.

6. Pour démouler, entourer le moule d'une serviette trempée dans de l'eau bouillante. Enlever le couvercle et démouler.

*Pour une plus grande quantité, utiliser de 6 à 7 tasses de crème. Ne rien changer au reste des ingrédients.

BOMBE AU CITRON ET AUX BLANCS D'ŒUFS

8 c. à soupe de sucre
1 c. à soupe de gélatine non aromatisée
¼ tasse de jus de citron
5 c. à soupe d'eau
6 blancs d'œufs
Le zeste de 2 citrons

1. Mettre dans une casserole la gélatine, le jus de citron et l'eau. Bien mélanger et faire cuire à feu lent, tout en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

2. Battre les blancs d'œufs en neige, leur ajouter le sucre graduellement, tout en continuant à brasser, jusqu'à l'obtention d'une neige très ferme. Ajouter le zeste de citron. Ajouter le sirop lentement en continuant à brasser.

3. Verser dans un moule à bombe glacée. Couvrir et congeler de la même manière que la bombe pralinée.





Table des matières — Pages 793 à 880

	Page
Les crèmes glacées — Recettes (suite)	795
Les sorbets	797
Les granités	799
Les bonbons	802
Recettes	802
Comment glacer les fruits et les noix	805
Les œufs de Pâques à la crème au beurre	808
Le sucre à la crème	810
La tire éponge	811
Les caramels à la crème	813
Le fudge au chocolat	814
Comment souffler le blé d'Inde séché	816
Comment saucer au chocolat	817
La cuisson sous pression	819
Tableau de cuisson des viandes	821
Tableau de cuisson de la volaille et du gibier	821
Tableau de cuisson des poissons et des fruits de mer	822
Tableau de cuisson des légumes	823
La cuisson des gâteaux dans la marmite à pression	825
La stérilisation	825
Recettes	826
Les confitures et les gelées	833
Les confitures	833
Recettes	834
La marmelade d'oranges	839
Les gelées	842
Recettes	843
Cuisine et bonne santé	847
Recettes	848
Le régime de trente jours	852
Le régime de huit jours	857
La congélation	859
Méthode standard de dépecer la carcasse de bœuf	863
L'emballage des produits congelés	873



NÈGRE EN CHEMISE

12 onces de chocolat sucré
3 c. à soupe de café, très fort
Une pincée de sel
3 tasses de crème à fouetter
¾ tasse de sucre à glacer

1. Couper le chocolat en morceaux. Le mettre dans une casserole avec le café et le faire fondre à feu lent. Bien brasser lorsque le chocolat est fondu. Laisser refroidir.

2. Fouetter la crème, ajouter le sucre à glacer. Bien mélanger. Incorporer avec soin le chocolat refroidi, tout en continuant à mélanger.

3. Verser dans un moule à bombe glacée, légèrement huilé avec de l'huile d'amande douce (achetée à la pharmacie). Couvrir et envelopper le moule avec un papier d'aluminium ou un papier ciré.

4. Congeler dans le congélateur ou dans la glace, comme expliqué dans les notes sur les glaces. De 2 à 3 heures sont requises pour congeler la mousse.

5. Pour servir, démouler sur un plat, et garnir, au goût, de sauce au chocolat, au rhum, ou de crème fouettée sucrée aromatisée au cognac.



Bombe garnie à la vanille et au chocolat

COMMENT FAIRE UNE BOMBE GARNIE

Choisir une crème glacée et un sorbet. Faire son choix en tenant compte du mariage des saveurs. Préparer les 2 appareils: un de crème glacée, l'autre de sorbet. Refroidir le moule pendant 1 heure dans le congélateur avant de le garnir. Remplir avec la crème glacée et congeler jusqu'à ce qu'elle soit à moitié prise.

Enlever le milieu et remplacer par le sorbet. Recouvrir le sorbet avec une couche de crème glacée et remettre au congélateur pour bien glacer l'ensemble. Cette opération est facile à faire si l'on peut légèrement glacer les 2 appareils avant de commencer à les mouler.

CRÈME GLACÉE AUX FRAISES CONGELÉES

1 pinte de crème glacée à la vanille
2 boîtes de fraises congelées
1 demiard de crème à fouetter
1 c. à thé de vanille
2 jaunes d'œufs
½ tasse de sucre

1. Ramollir la crème glacée et dégeler les fraises. Mettre les deux dans un bol et bien mélanger.

2. Fouetter la crème, y ajouter la vanille. Battre les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient très légers et le sucre presque fondu.

3. Ajouter à la crème glacée, la crème fouettée et le mélange des œufs. Bien brasser et verser dans un moule. Faire congeler jusqu'à ce que le mélange soit bien pris. Brasser une ou deux fois à la cuillère pendant la première heure de la congélation.

Un dessert sans fromage est une belle à qui il manque un œil.

Brillat-Savarin.

GÂTEAU À LA CRÈME GLACÉE

- 1 gâteau-éponge ou gâteau des anges
- 1 chopine de crème glacée de votre choix
- ¼ tasse de jus d'orange ou 3 c. à soupe de rhum ou de cognac
- 1 demiard de crème à fouetter
- 2 c. à soupe de sucre à glacer
- 1 c. à thé de vanille

1. Enlever une rondelle de 4 à 5 pouces de circonférence au centre du gâteau. Le placer sur une grande assiette à tarte. Retirer une tranche de la rondelle et la placer au fond du trou.

2. Remplir le trou avec la crème glacée, légèrement ramollie. Verser sur le gâteau, autour de la crème glacée, le jus d'orange ou le rhum ou le cognac. Recouvrir la crème glacée d'une autre rondelle de gâteau.

3. Fouetter la crème, la sucrer avec le sucre à glacer et ajouter la vanille. Garnir le gâteau avec cette crème. Mettre au congélateur jusqu'à ce que la crème qui recouvre le gâteau soit bien prise.

4. Retirer le gâteau de l'assiette, l'envelopper avec une double épaisseur de papier ciré et congeler jusqu'au moment de l'utiliser. Il se conservera de 2 à 3 mois.

TARTE À LA CRÈME GLACÉE

- 18 biscuits secs, au chocolat
- ½ tasse de beurre fondu
- 2 carrés (1 once chacun) de chocolat non sucré



Tarte à la crème glacée aux fraises

- ½ tasse de sucre
- ⅔ tasse de lait évaporé
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 pinte de crème glacée au café

1. Ecraser les biscuits en poudre fine avec un rouleau à pâte. Mélanger les miettes de biscuits avec le beurre fondu. Garnir le fond et le tour d'une assiette à tarte de 9 pouces avec ce mélange. Réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser.

2. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec le sucre, le lait évaporé et la cuillerée à soupe de beurre. Brasser jusqu'à ce que l'ensemble soit lisse. Laisser refroidir.

3. Garnir la croûte de biscuits avec la crème glacée au café, légèrement ramollie. Verser la sauce au chocolat par-dessus. Mettre au congélateur jusqu'à ce que la tarte soit prise.

4. Pour la conserver, l'envelopper avec une double épaisseur de papier d'aluminium ou un papier à congélation. Cette tarte se conserve congelée de 6 à 8 semaines.

TARTE GLACÉE AU CHOCOLAT

- 2 carrés de chocolat non sucré
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de dessus de lait
- ⅔ tasse de sucre à glacer
- 1½ tasse de noix de coco, râpée
- 1 pinte de crème glacée, de votre choix

1. Faire fondre le chocolat et le beurre dans le haut d'un bain-marie.

2. Lorsque le chocolat est bien fondu, ajouter le dessus de lait, le sucre à glacer et la noix de coco. Bien mélanger.

3. Beurrer une assiette à tarte de 8 pouces. Recouvrir le fond et les bords avec le mélange au chocolat en l'étendant aussi lisse que possible. Réfrigérer de 2 à 4 heures ou jusqu'à ce que la croûte soit prise. Retirer du réfrigérateur 20 minutes avant de servir.

4. Démouler et remplir de boules de crème glacée.

LAIT EN POUDRE FOUETTÉ

- **½ tasse d'eau glacée**
- **1 c. à soupe de jus de citron**
- **⅔ tasse de lait en poudre**
- **3 c. à soupe de sucre**
- **½ c. à thé de vanille**

1. Mettre l'eau glacée dans un bol, y ajouter le jus de citron.

2. Saupoudrer la poudre de lait sur l'eau glacée et battre fortement avec un batteur jusqu'à ce que l'ensemble soit fouetté assez ferme. Ajouter le sucre et la vanille. Brasser pour bien mélanger.

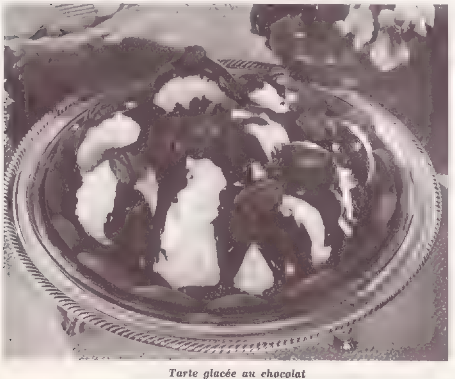
3. Utiliser cette crème pour remplacer la crème fouettée ou une partie de la crème dans les recettes de crème glacée — ce sera évidemment moins riche, mais la texture sera parfaite.

Rendement : 3 tasses de lait fouetté.

NOTES SUR LES SORBETS

Le sorbet est un sirop additionné de purée de fruits, aromatisé au citron, aux essences ou à l'alcool — ensuite congelé au congélateur ou dans une sorbetière.

Il est important, lorsque fait dans le compartiment à glace du réfrigérateur, de brasser souvent pendant la congélation — une première fois lorsque le sorbet est pris autour du plat mais encore mou au milieu — et ensuite, toutes les demi-heures jusqu'à ce qu'il soit bien pris. Le sorbet ne contient ni lait ni œuf.



Tarte glacée au chocolat

SORBET ITALIEN OU « GELATI »

Il devient sorbet à l'italienne ou « Gelati » lorsqu'on ajoute au sorbet pris en glace, 1 heure avant de le servir, une meringue italienne faite ainsi :

Faire cuire un sirop moyen avec ½ tasse de sucre, 3 c. à table d'eau et une pincée de crème de tartre — 240° au thermomètre. Verser lentement sur 1 blanc d'œuf battu en neige, en battant sans arrêt. On aromatise la meringue au goût — cette quantité de meringue est suffisante pour un sorbet fait avec 2 tasses d'eau et 1 tasse de sucre.

Pour ajouter une liqueur à ce sorbet, on compte ¼ à ½ tasse de sherry, de porto, de curaçao ou de Cointreau, etc., qui s'ajoute juste avant de servir.

SORBET MARQUISE

Sorbet simple auquel on ajoute 1 tasse de crème fouettée et une essence ou liqueur au goût au moment de servir.

SORBET DE BASE ET SES VARIANTES

- **4 tasses d'eau**
- **2 tasses de sucre**
- **1 c. à table de zeste de citron**
- **1 tasse de jus de citron**

Porter le sucre et l'eau à ébullition, faire bouillir fortement pendant 5 minutes. Laisser tiédir, ajouter le zeste de citron et le jus de citron. Congeler.

POUR UN SORBET ITALIEN

Ajouter une meringue de 2 blancs d'œufs.

POUR UNE MARQUISE

Ajouter 1 tasse de crème fouettée.

SORBET À LA PURÉE DE FRUITS ET SES VARIANTES

1 tasse de sucre

2 tasses d'eau

2 tasses de purée de fruits (abricots, pêches, fraises, ananas, etc.)

Jus de ½ citron ou orange ou ¼ tasse de liqueur ou 2 c. à thé d'essence

Porter le sucre et l'eau à ébullition, faire bouillir fortement pendant 5 minutes. Laisser tiédir. Ajouter la purée de fruits et le jus de citron. Congeler.

POUR UN SORBET ITALIEN

Ajouter une meringue de 1 blanc d'œuf.

POUR UNE MARQUISE

Ajouter 1 tasse de crème fouettée.

SORBET AUX MELONS

6 à 8 tasses de cantaloups, pelés et coupés en dés

2 tasses de sucre

1 tasse d'eau



Sorbet au melon

Le jus d'1 citron

¼ tasse de cognac ou de sherry

1. Peler les cantaloups, enlever les graines et les parties filandreuses. Couper en dés.

2. Porter à ébullition le sucre et l'eau. Faire bouillir de 5 à 8 minutes. Retirer du feu. Ajouter le jus du citron et les fruits. Bien mélanger.

3. Mettre dans le tiroir à congélation et congeler jusqu'à ce que le sorbet soit pris tout autour du récipient. Verser dans un bol et brasser en mousse ou battre dans un blender électrique. Remettre au congélateur jusqu'à ce que le sorbet soit pris.

SORBET TROPICAL

2 œufs, séparés

1 boîte (20 onces) d'ananas râpé

3 bananes, pelées et écrasées

Le jus de 2 oranges

6 c. à soupe de sucre

1. Battre les jaunes d'œufs et 3 c. à soupe de sucre jusqu'à ce qu'ils soient en mousse jaune pâle.

2. Ajouter les bananes, l'ananas et le jus d'orange. Battre avec le batteur à main, pour bien mélanger.

3. Mettre dans le tiroir à congélation et congeler jusqu'à ce que le sorbet soit presque pris. Retirer du plat et mettre dans un bol. Battre en mousse.

4. Battre les blancs d'œufs en neige ferme, ajouter les 3 c. à soupe de sucre qui restent, battre encore quelques secondes et incorporer ces blancs d'œufs dans la mousse battue.

5. Remettre dans le tiroir à congélation. Congeler jusqu'à ce que le sorbet soit pris.

SORBET AUX FRAMBOISES

1 boîte de framboises congelées
¾ tasse de sucre
1½ c. à thé de gélatine non aromatisée
½ tasse d'eau
2 c. à soupe de jus de citron
2 blancs d'œufs

1. Mettre dans une casserole les framboises et le sucre. Faire cuire à feu très lent jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Passer à travers une passoire fine, pour enlever les grains de framboises.

2. Faire tremper la gélatine dans l'eau froide pendant 5 minutes. L'ajouter aux framboises chaudes et brasser jusqu'à ce que la gélatine soit fondue. Ajouter le citron. Mettre dans le tiroir du congélateur et congeler jusqu'à ce que le sorbet soit pris à 1 pouce d'épaisseur tout le tour du récipient.

3. Verser dans un bol et battre en mousse. Battre les blancs d'œufs en neige ferme, les ajouter au sorbet. Remettre dans le tiroir du congélateur. Congeler jusqu'à ce que le sorbet soit pris.

SORBET AUX FRAISES

¾ tasse de sucre
2 tasses d'eau
¼ tasse de miel ou sirop de maïs
1 tasse de fraises fraîches, écrasées
1 c. à soupe de jus de citron

1. Faire un sirop avec le sucre, l'eau, le miel ou le sirop de maïs en les faisant bouillir ensemble pendant 10 minutes. Laisser refroidir et ajouter les fraises écrasées et le jus de citron.

2. Mettre dans le tiroir à congélation du réfrigérateur et faire prendre en brassant toutes les 10 minutes jusqu'à ce que le mélange commence à prendre tout autour du récipient. Servir aussitôt placé dans les assiettes car ce sorbet fond très vite.

SORBET AU JUS DE RAISIN

1 c. à soupe de gélatine non aromatisée
½ tasse d'eau
1 tasse de sucre
1½ tasse d'eau
Le jus d'½ citron
Le jus de 2 oranges
2 tasses de jus de raisins (en bouteilles)
2 blancs d'œufs

1. Faire tremper la gélatine dans ½ tasse d'eau froide, pendant 5 minutes.

2. Faire un sirop avec la 1½ tasse d'eau et le sucre. Retirer du feu, ajouter la gélatine et brasser jusqu'à ce qu'elle soit fondue.

3. Ajouter le jus de citron et le jus d'orange, ainsi que le jus de raisin. Laisser refroidir.

4. Mettre dans le tiroir du congélateur et congeler jusqu'à ce que le sorbet soit à moitié pris. Mettre dans un bol et battre en mousse. Ajouter les blancs d'œufs battus en neige et remettre dans le tiroir du congélateur. Congeler jusqu'à ce que le sorbet soit pris.

SORBET CRÉMEUX À L'ORANGE

1 boîte de gélatine aromatisée à l'orange
1 tasse d'eau chaude
1 tasse de jus d'orange
¾ de tasse de sucre
2 c. à soupe de jus de citron
Le zeste d'un citron
2 tasses de crème de table

1. Faire fondre la gélatine à l'orange dans l'eau chaude.

2. Lorsque la gélatine est bien fondue, ajouter le jus d'orange, le sucre, le jus de citron et le zeste. Bien mélanger et réfrigérer jusqu'à ce que le mélange ressemble à des blancs d'œufs.

3. Ajouter la crème, bien mélanger. Mettre dans le tiroir à congélation. Congeler pendant 1 heure. Battre en mousse. Remettre au congélateur jusqu'à ce que le sorbet soit pris.

GRANITÉ CHOCOLATÉ

½ tasse d'eau glacée
2 c. à thé de jus de citron
⅔ tasse de lait en poudre instantané
¼ tasse de sucre
1 c. à soupe de cacao
Quelques gouttes d'essence de menthe
1 c. à soupe d'eau

1. Mettre l'eau glacée dans un bol, y brasser le jus de citron. Saupoudrer avec le lait en poudre. Battre avec un batteur à main jusqu'à l'obtention d'une crème fouettée ferme.

2. Mélanger le cacao, l'essence et l'eau froide. Incorporer dans le lait fouetté.

3. Mettre dans le tiroir à congélation. Congeler jusqu'à ce que la crème soit prise.



Sorbet crémeux sur croustillant aux atocas

GRANITÉ AU JUS D'ORANGE CONCENTRÉ

1 boîte (6¼ onces) de jus d'orange concentré, congelé
3 petites boîtes d'eau
½ tasse de sucre à fruits
Une pincée de sel
½ tasse de lait en poudre instantané

1. Mettre dans un bol le jus d'orange congelé, l'eau, le sucre à fruits et le sel. Battre pour bien mélanger.

2. Ajouter le lait en poudre et continuer à battre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Mettre dans le tiroir à congélation du réfrigérateur. Congeler jusqu'à ce que le granité soit pris.

GRANITÉ À LA LIMONADE CONCENTRÉE

1 boîte (6¼ onces) de limonade congelée, non diluée
3 petites boîtes d'eau
½ tasse de sucre à fruit
½ tasse de lait en poudre instantané
Colorant végétal vert, au goût

1. Mettre dans un bol la limonade congelée, l'eau et le sucre. Battre pour bien mélanger.

2. Ajouter le lait en poudre et continuer à battre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Mettre dans le tiroir à congélation du réfrigérateur. Congeler jusqu'à ce que le granité soit pris.

GRANITÉ À L'ORANGE

1 c. à thé de gélatine non aromatisée
2 c. à soupe d'eau froide
½ tasse d'eau bouillante
¼ tasse de sucre
Le zeste de 2 oranges
½ tasse de jus d'orange
Une pincée de sel
½ tasse de crème à fouetter
1 blanc d'œuf
1 jaune d'œuf
3 c. à soupe de sucre

1. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans l'eau froide. Ajouter l'eau bouillante et brasser jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute.

2. Ajouter le ¼ de tasse de sucre, le zeste et le jus d'orange ainsi que le sel. Brasser pour faire fondre le sucre.

3. Mettre dans le tiroir du congélateur et congeler jusqu'à ce que ce soit à moitié pris.

4. Fouetter la crème avec le blanc d'œuf. Battre le jaune d'œuf et les 3 c. à soupe de sucre. Ajouter les deux mélanges au granité à moitié pris. Bien brasser et remettre dans le tiroir du congélateur. Congeler jusqu'à ce que le granité soit pris.

GRANITÉ AU CITRON

1 enveloppe de gélatine non aromatisée
¼ tasse de lait froid
1 tasse de lait chaud
¾ tasse de jus de citron

1 c. à soupe de zeste de citron

2 tasses de crème

1. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans le lait froid. Ajouter au lait chaud et brasser jusqu'à ce que la gélatine soit fondue. Refroidir.

2. Brasser ensemble le reste des ingrédients. Ajouter le lait et la gélatine. Bien mélanger et mettre dans le tiroir du congélateur. Congeler jusqu'à ce que le granité soit à moitié pris.

3. Mettre dans un bol. Battre en mousse et remettre dans le tiroir du congélateur. Congeler jusqu'à ce que le granité soit pris.

COQUILLES DE CITRON GLACÉES

1 tasse de lait

1 tasse de crème

1 tasse de sucre

Le jus et le zeste de 2 citrons

6 gros citrons

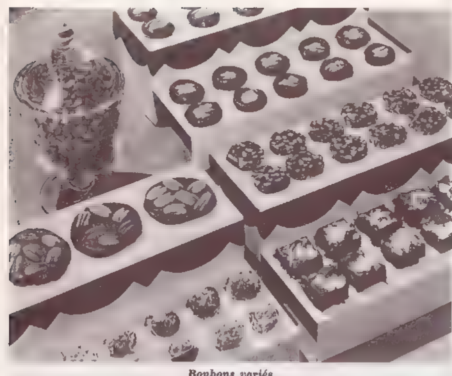
1. Mélanger le lait, la crème et le sucre, brasser jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Mettre dans le tiroir du congélateur et laisser reposer jusqu'à ce que le mélange soit partiellement pris en glace.

2. Mettre dans un bol, ajouter le jus et le zeste des 2 citrons. Battre avec un batteur jusqu'à ce que la crème soit bien lisse. Remettre dans le tiroir du congélateur. Laisser congeler pendant 2 heures et battre une autre fois. Laisser congeler jusqu'à ce que la crème soit prise.

3. Enlever une tranche à une extrémité de chaque citron. Retirer la pulpe à l'aide d'une petite cuillère. (Faire cette opération au-dessus d'un bol pour ne pas perdre le jus, qui peut être utilisé à d'autres fins). Enlever une tranche bien mince à la base du citron pour qu'il tienne debout sans tomber. Remplir chaque coquille avec la crème glacée au citron. Envelopper chacun dans du papier d'aluminium et remettre au congélateur jusqu'au moment de servir. Ce citron est très joli servi sur des feuilles vertes.



LES BONBONS



Bonbons variés

POMMES GLACÉES

- **6 à 8 pommes bien rouges, non pelées**
- **1 tasse de sucre**
- **½ tasse de sirop de maïs**
- **1 boîte de lait condensé sucré**
- **1 c. à thé de vanille**
- **Pics de bois**

1. Insérer un pic de bois dans le cœur de chaque pomme. Les réfrigérer.

2. Mettre le sucre, le sirop de maïs, le lait condensé et la vanille dans une casserole de fonte émaillée. Faire cuire à feu doux, en remuant presque sans arrêt, jusqu'à 250°F. au thermomètre à bonbons, ou qu'une goutte versée dans de l'eau froide forme une boule dure.

3. Retirer du feu. Tremper chaque pomme très froide (pour donner du lustre au sirop) dans le sirop en la tournant avec le pic de bois. Déposer sur un gril à gâteaux beurré. Laisser refroidir en évitant les courants d'air.

GUIMAUVE

- **2 enveloppes (2 c. à soupe) de gélatine non aromatisée**
- **½ tasse d'eau froide**
- **1½ tasse de sucre**
- **½ tasse de miel clair**
- **¾ tasse d'eau**
- **½ c. à thé de vanille**
- **1 c. à thé de jus de citron**

1. Faire tremper la gélatine dans la ½ tasse d'eau froide pendant 5 minutes.

2. Dans une casserole, porter à ébullition le sucre, le miel et les ¾ tasse d'eau, remuer souvent jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

3. Retirer du feu, ajouter la gélatine diluée et remuer pour qu'elle fonde complètement. Ajouter les aromates au goût (½ c. à thé de jus de citron, de jus d'orange, d'essence d'amande, d'eau de rose ou de fleur d'oranger). Laisser refroidir ce mélange jusqu'à ce qu'il ressemble à des blancs d'œufs non battus. Battre ensuite au batteur électrique ou à la main, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et consistant.

4. Verser dans un plat copieusement saupoudré de sucre à glacer. Réfrigérer de 4 à 6 heures. Tailler en carrés et rouler chaque bonbon dans la noix de coco grillée ou dans le sucre rose.

NOUGAT FRANÇAIS AUX AMANDES

Mazette :

- **¾ tasse de sucre**
- **⅔ tasse de sirop de maïs**
- **2 c. à soupe d'eau**
- **¼ tasse de blancs d'œufs**

Nougat :

- **2½ tasses de mazette**
- **1½ tasse de sucre**
- **1½ tasse de sirop de maïs**
- **2 c. à thé de vanille**
- **½ c. à thé de sel**
- **¼ tasse de beurre**
- **1 tasse d'amandes ou de pistaches fraîches, non salées**

1. Mettre les blancs d'œufs dans un bol, couvrir et leur laisser prendre la température de la pièce pendant 1 heure (important).

2. Mettre les trois-quarts de tasse de sucre, les deux-tiers de tasse de sirop de maïs et l'eau dans une casserole. Porter à ébullition tout en remuant, et faire cuire jusqu'à 238°F. au thermomètre ou jusqu'à ce que le sirop forme une boule molle dans de l'eau glacée.

3. Battre les blancs d'œufs en neige. Verser lentement le sirop bouillant au centre des blancs d'œufs battus, en remuant sans arrêt jusqu'à ce que le mélange soit tiède et ressemble à de la guimauve, ce qui prendra 5 minutes à l'aide d'un malaxeur électrique tournant à grande vitesse. La mazette se conserve pendant plusieurs semaines au réfrigérateur dans un pot de verre bien fermé. La remuer avant de l'utiliser. Rendement : 3 à 3½ tasses.

4. Pour faire le nougat, porter à ébullition dans une casserole de 2 pintes, le sucre et le sirop de maïs ; laisser cuire jusqu'à 275°F. puis retirer du feu et laisser reposer pendant 2 minutes.

5. Verser la mazette dans un bol de 10 pouces et jeter le sirop au milieu d'un seul coup. Battre avec un fouet ou un batteur à main (pas au malaxeur) jusqu'à ce que le mélange soit bien lié et très lisse. Ajouter petit à petit, en battant toujours, la vanille, le sel et le beurre fondu, puis incorporer graduellement les amandes entières, blanchies ou non, au goût.

6. Verser dans un moule carré de 8 à 9 pouces, bien huilé. Aplatir la surface à la main. Laisser reposer pendant 24 heures. Démouler à la main en décollant les bords et en frappant le moule renversé sur la table. Si le nougat est difficile à décoller, placer le moule 1 ou 2 secondes sur la chaleur directe. Tailler et envelopper chaque morceau. Rendement : 2 livres de nougat.

PASTILLES DE MENTHE

5 livres de sucre

⅛ c. à thé de crème de tartre

Quelques gouttes d'extrait de menthe ou de cannelle

1 pinte d'eau

Quelques gouttes de colorant végétal

1. Les pastilles de menthe sont faites de fondant, un peu difficile à faire ; il s'agit de porter attention à son travail. Ne pas faire le fondant en petite quantité. Il se conserve pendant 1 mois et plus au réfrigérateur.

2. Placer dans une grande casserole le sucre et la pinte d'eau. Remuer sans arrêt à feu moyen jusqu'à ce que le sucre soit fondu (20 minutes). Lorsque le sirop bout, ajouter la crème de tartre et mettre un thermomètre à bonbons dans le sirop. Faire cuire jusqu'à 236°F. sans remuer. Retirer du feu, laisser refroidir jusqu'à ce que le bouillonnement cesse et verser sur un marbre ou une surface froide. Laisser reposer pendant 3 minutes. Le sirop s'étend. Alors, commencer à le soulever tout autour avec une spatule en repoussant vers le centre ; à ce moment, le bonbon est collant et difficile à travailler. Répéter ce mouvement jusqu'à ce que le fondant se durcisse.

3. Il s'agit maintenant de continuer à travailler ainsi le fondant jusqu'à ce qu'il blanchisse et change de texture. Il se transformera tout à coup en une masse compacte ressemblant à une pâte blanche, épaisse. Lorsqu'il n'est plus possible de le travailler, le mettre en boules et recouvrir d'un linge trempé à l'eau froide et bien essoré. Laisser reposer pendant 30 minutes. Ensuite, pétrir comme un morceau de pain jusqu'à ce que la masse soit crémeuse et lisse. Placer dans un bol ou une boîte de métal. Recouvrir d'un linge humide et laisser reposer 1 semaine avant d'utiliser.

4. Pour faire les pastilles, mettre une portion de fondant dans le haut d'un bain-marie, laisser fondre lentement en gardant l'eau bien chaude ; ajouter quelques gouttes d'extrait de menthe ou de cannelle acheté en pharmacie. Verser par petites cuillerées sur un morceau de caoutchouc strié (celui qui se vend pour les marches d'escaliers). Pour colorer les menthes, ajouter quelques gouttes de colorant végétal en même temps que l'extrait de menthe.

SUCRE D'ÉRABLE

Faire bouillir du sirop d'érable jusqu'à 240°F. ou jusqu'à ce qu'il forme une boule dure dans de l'eau glacée. Faire refroidir aussi vite que possible en plaçant la casserole dans un bol d'eau glacée. Lorsque le sirop est tiède, remuer vivement avec une cuillère de bois jusqu'à ce qu'il commence à se granuler et change un peu de couleur. Verser sans délai dans un moule rincé à l'eau froide. Faire prendre dans un endroit froid. Démouler aussitôt qu'il est solidifié.

BEURRE D'ÉRABLE

Le beurre d'érable se fait de la même façon que le sucre d'érable en ajoutant une grosse cuillerée de beurre et une de crème par pinte de sirop. Faire cuire le sirop jusqu'à 236°F. au thermomètre ou qu'il forme une boule molle dans de l'eau glacée.

BEURRE D'ÉRABLE AU SIROP D'ÉRABLE

1 tasse de cassonade
3 tasses de sirop d'érable
1 tasse de crème ou lait
½ tasse de sirop de maïs
4 c. à soupe de beurre

1. Mettre dans une casserole la cassonade, le sirop d'érable, la crème ou le lait et le sirop de maïs. Porter lentement à ébullition.

2. Faire bouillir à feu moyen de 20 à 30 minutes, en remuant très souvent.

3. Laisser refroidir pendant 20 minutes. Ajouter le beurre et remuer jusqu'à consistance crémeuse. Verser dans un pot de verre, bien fermer et conserver au réfrigérateur.

FONDANT AU SIROP D'ÉRABLE

2 tasses de sirop d'érable
Noix pacanes ou de Grenoble

1. Porter le sirop à ébullition à feu moyen. Faire bouillir ensuite à feu légèrement plus vif, jusqu'à ce que le thermomètre marque 235°F. ou jusqu'à ce qu'une goutte jetée dans de l'eau glacée reste molle.

2. Retirer le sirop du feu. Lorsque l'ébullition est arrêtée, verser dans un plat assez grand, pour que le sirop n'ait pas plus d'½ pouce d'épaisseur.

3. Lorsque le sirop est tiède, commencer à le travailler en le repliant vers le milieu avec les mains ou une cuillère de bois. Continuer jusqu'à ce que le sirop soit opaque et qu'il se tienne bien. Mettre alors en boule sur la table et pétrir comme du pain, jusqu'à ce que le fondant devienne doux et souple. Former en boule, placer dans un bol, couvrir et laisser reposer pendant 12 heures.

4. Former alors 36 petits ovales. Presser une moitié de noix dans chacun et laisser sécher 4 heures sur un gril à gâteaux.

FONDANT SANS CUISSON

⅓ tasse de beurre mou
⅓ tasse de sirop de maïs
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de vanille
3½ tasses (1 lb) de sucre à glacer, tamisé

1. Mettre dans un grand bol le beurre, le sirop de maïs, le sel et la vanille. Bien mélanger.

2. Ajouter le sucre à glacer d'un seul coup, remuer avec une cuillère pour bien mélanger et continuer à travailler avec les mains jusqu'à ce que le sucre soit bien incorporé.

3. Mettre le mélange sur la table et pétrir comme du pain pendant 3 ou 4 minutes. Envelopper de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 2 heures.

4. Pour utiliser, former en boule et rouler dans de la noix de coco râpée, du zeste d'orange ou encore dans des noix hachées finement, etc. On peut aussi abaisser la boule avec le



Sucre d'érable avec crème

rouleau à pâte à l'épaisseur désirée et couper avec un emporte-pièce de votre choix.

Pour teinter le fondant, y ajouter quelques gouttes de colorant végétal au moment du pétrissage. Aromatiser au goût à la vanille, à la menthe, etc., au même moment.

AMANDES SALÉES

Faire blanchir les amandes en les recouvrant d'eau froide et porter l'eau à ébullition. Retirer du feu, égoutter et enlever les peaux brunes en pinçant l'amande avec le pouce et l'index. Etendre les amandes sur un linge ou un papier pour les assécher, de 2 à 3 heures.

Pour les faire griller sans gras, étendre les amandes sur une plaque à biscuits. Faire dorer pendant 20 minutes dans un four à 350°F. Pour les faire griller avec du gras, procéder de la même façon, mais remuer, avant de les placer au four, avec 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de beurre fondu par tasse d'amandes.

Pour les faire frire, les blanchir et les assécher, puis les jeter dans un pouce d'huile chaude. Lorsqu'elles sont dorées, les égoutter sur un papier brun et les saler.

FEUILLES DE CHOCOLAT POUR GARNITURES

Faire fondre 4 onces de chocolat sucré (de préférence un chocolat suisse) coupé en morceaux, dans le haut d'un bain-marie. Remuer sans arrêt avec une spatule jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Tailler des rondelles ou des feuilles, etc., de papier ciré épais. Etendre le chocolat fondu, aussi mince que possible, sur chaque morceau de papier ciré, à l'aide d'une spatule. Placer sur une plaque à biscuits. Réfrigérer jusqu'à ce que ce soit bien refroidi. Décoller le papier avec soin, utiliser.

DATTES FARCIES À LA PÂTE D'AMANDES

¼ livre (4 onces) d'amandes pulvérisées
½ tasse de sucre à fruits
½ tasse de semoule de blé
Colorant végétal vert
1 c. à soupe de cognac ou de rhum
1 livre de dattes ou pruneaux dénoyautés

1. Délayer le colorant vert avec 1 c. à soupe d'eau. Ajouter la semoule de blé et remuer jusqu'à ce qu'elle soit du vert désiré.

2. Ajouter les amandes, le sucre à fruits et le cognac ou le rhum. Travailler ce mélange en pétrissant jusqu'à ce que la pâte soit ferme et lisse.

3. Mettre une portion de cette pâte d'amandes dans chaque datte ou chaque pruneau dénoyauté. Donner une jolie forme à chaque fruit en les façonnant à la main. Conserver dans une boîte de métal.

Note : Ces fruits farcis peuvent être glacés si on le désire.

MARRONS GLACÉS

1. Enlever l'écorce et la peau brune des marrons (voir comment préparer les marrons). Recouvrir d'eau froide, ajouter le jus d'un citron pour 2 livres de marrons. Laisser tremper pendant 12 heures. Egoutter et recouvrir d'eau chaude. Faire mijoter jusqu'à ce que les marrons soient tendres, sans toutefois se défaire (de 20 à 40 minutes).

2. Mesurer 1 tasse de sucre et 1 tasse d'eau par tasse de marrons cuits. Faire un sirop au filé avec l'eau et le sucre, 230°F. au thermomètre à bonbons. Lorsque le sirop est prêt, y mettre les marrons et faire mijoter de 10 à 15 minutes. Retirer du feu et laisser les marrons tremper dans le sirop pendant 12 heures, dans un endroit chaud.

3. Le lendemain, égoutter les marrons et faire bouillir le sirop pendant 10 minutes. Ajouter 1 gousse de vanille ou ½ c. à thé de vanille pour chaque tasse de marrons. Ajouter les marrons et reporter le tout à ébullition. Retirer du feu et laisser reposer pendant encore 24 heures. Répéter cette opération une deuxième fois, c'est-à-dire faire bouillir le sirop, ajouter les marrons, porter à ébullition et les laisser tremper pendant 24 heures.

4. Retirer alors les marrons du sirop, les déposer sur une assiette de pyrex ou de terre cuite et les faire sécher dans un four à 200°F., ce qui prendra de 30 à 60 minutes.

5. Retirer du four. Faire bouillir le sirop qui reste jusqu'à ce qu'il soit très épais et le verser lentement par cuillerées sur chaque marron. Laisser sécher pendant 24 heures sur un gril à gâteaux. Conserver dans un pot de verre, dans un endroit frais.

COMMENT GLACER LES FRUITS ET LES NOIX

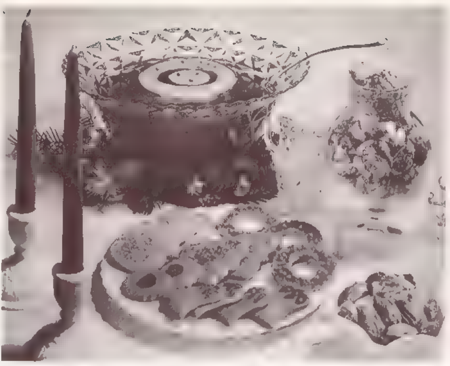
SIROP À GLACER

2 tasses de sucre
⅔ tasse d'eau
1 c. à thé de jus de citron
¼ c. à thé de crème de tartre

1. Mettre dans le haut d'un bain-marie le sucre et l'eau. Faire cuire à feu lent et porter le sirop à ébullition. Ajouter le jus de citron et la crème de tartre. Nettoyer avec un linge mouillé enroulé autour d'un petit bâton le tour interne du bain-marie, afin d'enlever les cristaux de sucre.

2. Continuer à faire cuire le sirop, sans remuer, jusqu'à 300°F. au thermomètre ou jusqu'à ce qu'une goutte de sirop jetée dans de l'eau froide forme une boule très dure.

3. Avec une fourchette, tremper les fruits ou les noix dans le sirop en laissant égoutter le surplus dans le bain-marie et déposer chacun sur une plaque à biscuits bien huilée. Laisser refroidir et durcir.



Pacanes glacées, macarons et biscuits taillés

PRUNEAUX GLACÉS

Farcir des pruneaux dénoyautés avec un morceau de gingembre confit ou une noix du Brésil. Réfrigérer les pruneaux pendant 1 heure, puis les tremper dans le sirop à glacer et les laisser refroidir.

NOIX GLACÉES

Réfrigérer des pacanes, des noix de Grenoble ou des noix du Brésil, pendant 1 heure. Les tremper dans le sirop à glacer et les laisser refroidir.

RAISINS FRAIS GLACÉS

Couper avec des ciseaux chaque raisin de sa grappe, en gardant le plus de tige possible. Réfrigérer pendant 1 heure. Tremper chaque raisin dans le sirop à glacer, en le tenant par la tige. Les laisser refroidir.

AMANDES ARABES GLACÉES

Former en ovales 1 c. à café de pâte d'amandes, teintée rose ou verte, au goût, presser une moitié d'amande dans chaque ovale. Réfrigérer pendant 1 heure et glacer dans le sirop à glacer. Les laisser refroidir.

FRAISES FRAÎCHES GLACÉES

Choisir des fraises bien fermes avec des tiges vertes. Réfrigérer pendant 1 heure. Tremper chaque fraise dans le sirop à glacer jusqu'à la tige verte. Laisser refroidir.

ORANGES OU MANDARINES GLACÉES

Peler les fruits et séparer les quartiers en évitant de briser les membranes. Enlever tout le blanc qui reste attaché aux fruits. Placer sur un gril à gâteaux et laisser reposer à l'air pour les faire sécher, dans un endroit frais, de 2 à 3 heures. Tremper chaque quartier dans le sirop. Eviter de percer les fruits en les ressortant. Laisser refroidir.

ROULEAU AUX PACANES

Crème blanche :

- 6 c. à soupe de beurre mou
- 3 tasses de sucre à glacer, tamisé
- Une pincée de sel
- ½ c. à thé de vanille
- 2 c. à soupe de lait chaud
- 1 tasse de cassonade
- ¼ tasse de lait froid
- 1 c. à soupe de sirop de maïs

Caramel :

1½ sac (6¼ onces) de caramels

1 c. à soupe de lait

Noix :

1 à 2 tasses de noix pacanes

1. Mettre 4 c. à soupe de beurre en crème, ajouter graduellement le sucre à glacer, le sel, la vanille et le lait chaud. Battre avec le batteur électrique jusqu'à ce que la crème soit lisse et légère.

2. Mettre dans une casserole la cassonade, les 2 c. à soupe de beurre qui restent, le lait froid et le sirop de maïs. Faire cuire à feu moyen jusqu'à 248°F. au thermomètre à bonbons ou jusqu'à ce qu'une goutte de sirop jetée dans l'eau froide forme une boule ferme.

3. Verser lentement ce sirop chaud sur le mélange du sucre à glacer, tout en battant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Verser sur une plaque à biscuits bien beurrée. Laisser reposer pendant 5 minutes.

4. Former cette crème en un rouleau de 14 pouces de long. Envelopper de papier ciré et réfrigérer de 4 à 6 heures.

5. Pour faire le caramel, placer les caramels dans le haut d'un bain-marie et faire fondre au-dessus de l'eau bouillante. Ajouter le lait et remuer jusqu'à obtention d'un mélange lisse.

6. Recouvrir le rouleau bien froid avec ce caramel, à l'aide d'une petite spatule. Le répartir aussi également que possible.

7. Rouler ensuite dans les noix pacanes jusqu'à ce que le caramel en soit bien recouvert. Réfrigérer de 3 à 4 heures. Couper le rouleau en 24 tranches.



Sucre à la crème au sirop d'érable et desserts à l'érable

ROULEAU AU MOKA ET AUX NOIX

1 tasse de cassonade

⅓ tasse de lait évaporé

2 c. à soupe de sirop de maïs

1 enveloppe (6 onces) de chips de chocolat

1 c. à thé de poudre de café instantané

2 c. à thé de vanille

1 tasse de noix de Grenoble, hachées

1. Mettre dans une casserole la cassonade, le lait évaporé et le sirop de maïs. Porter à ébullition à feu moyen en remuant sans arrêt. Faire bouillir pendant 2 minutes et retirer du feu.

2. Ajouter le chocolat, le café et la vanille. Remuer jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Laisser tiédir.

3. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit épais et lisse. Ajouter les noix et bien mélanger. Diviser ce mélange en deux portions. Rouler chacune en un rouleau de 10 pouces de long. Envelopper dans du papier ciré. Réfrigérer de 3 à 4 heures. Couper chaque rouleau en 20 tranches.

TRUFFES À LA CRÈME

- **½ livre (ou 250 grs) de chocolat suisse ou français**
- **2 c. à soupe de crème riche**
- **3 jaunes d'œufs**
- **1 c. à soupe de beurre, non salé**

1. Mettre le chocolat, coupé en carrés et la crème dans le haut d'un bain-marie, placé sur de l'eau chaude, mais non bouillante. Laisser fondre le chocolat à feu très lent. C'est important, parce que la truffe est ainsi plus onctueuse.

2. Retirer le chocolat fondu du feu et ajouter les jaunes d'œufs, un par un, en battant fortement à chaque addition. Ajouter le beurre. Remettre le bain-marie à feu lent et faire cuire de 15 à 20 minutes, en remuant plusieurs fois.

3. Verser le mélange dans un plat. Couvrir et réfrigérer pendant 24 heures. Pour varier, on peut ajouter ½ à ¾ tasse d'amandes émincées avant de mettre la crème au réfrigérateur.

4. Le lendemain, se huiler les mains et mettre la crème de chocolat en boulettes. Rouler dans le cacao sucré ou dans de petits granules de chocolat. Conserver au réfrigérateur. C'est un bonbon délicat.

TRUFFES AU CHOCOLAT

- **2 carrés (1 once chacun) de chocolat non sucré**
- **¼ tasse de beurre, non salé**
- **¾ tasse de sucre à glacer**
- **3 jaunes d'œufs**
- **½ c. à thé d'essence d'amande ou de vanille**

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie sur eau chaude. Mettre le beurre en crème, ajouter petit à petit le sucre à glacer, en remuant bien à chaque addition. Lorsque le mélange est bien lisse, ajouter les jaunes d'œufs un par un. Mélanger bien et incorporer le chocolat fondu. Bien mélanger à nouveau et refroidir jusqu'à ce que le mélange soit assez ferme pour se tenir.

2. Le prendre cuillerée par cuillerée et rouler chaque fois de la grosseur d'un marbre. Saupoudrer de cacao ou rouler dans de petites dragées au chocolat. Donne de 18 à 20 truffes.

ŒUFS DE PÂQUES À LA CRÈME AU BEURRE

Partie blanche :

- **3 tasses de sucre**
- **1 tasse d'eau chaude**
- **¼ c. à thé de crème de tartre**
- **¼ tasse de beurre bien froid**
- **¼ c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de vanille**

Partie jaune :

- **½ c. à thé de colorant végétal jaune**
- **½ c. à thé d'essence d'amandes**

Pour finir :

Une recette de chocolat à saucer

1. Mettre dans une casserole le sucre, l'eau et la crème de tartre. Faire cuire à feu moyen jusqu'à 238°F. pour les petits œufs et 240°F. pour les gros œufs. Pendant la cuisson, nettoyer le tour interne de la casserole au moyen d'un bâtonnet recouvert d'un linge propre, afin d'enlever les cristaux de sucre qui s'y collent. Lorsque cuit, verser sans délai dans un grand plat non beurré. Laisser reposer pendant 5 minutes.

2. Placer par dessus le beurre, bien froid, coupé en petits morceaux, le sel et la vanille. Travailler de la même manière que pour un fondant (voir la recette). Si après 10 minutes, la crème n'est pas assez ferme, la laisser reposer de 15 à 20 minutes et recommencer à pétrir. Envelopper dans un papier ciré cette pâte plus tendre et plus molle qu'un fondant. La mettre dans un bol, couvrir avec un linge. Laisser reposer dans un endroit frais pendant 12 heures.

3. Prendre ⅓ de cette crème au beurre et y ajouter le colorant jaune et l'essence d'amandes, tout en pétrissant.

4. Pour préparer les œufs, faire des petites boules avec le mélange jaune. Mettre sur une feuille de papier ciré, une portion de blanc un tout petit peu plus grosse que la portion jaune, recouvrir avec une autre feuille de papier ciré suffisamment grande pour envelopper le jaune et rouler. Former en œufs en pressant doucement dans le creux des mains. Si la crème a tendance à coller, saupoudrer les mains d'un peu de fécule de maïs. Continuer ainsi jusqu'à complète utilisation de la crème jaune et de la crème blanche.

5. Saucer au chocolat tel qu'indiqué dans la manière de saucer les chocolats.



SUCRE À LA CRÈME PARFAIT

2 tasses de sucre d'érable râpé
1 tasse de cassonade pâle
1 tasse de sucre blanc
2 c. à soupe de farine
2 c. à thé de poudre à pâte
1 tasse de lait
1 tasse de crème riche (35%) ou 2 tasses de crème légère (15%)
1 pincée de sel
1 c. à soupe de beurre
2 c. à thé de vanille
Noix, au goût

1. Placer dans une grande casserole tous les ingrédients excepté le beurre et l'essence de vanille. Faire cuire à feu modéré, en remuant sans arrêt. Le sirop gonflera au commencement de la cuisson, mais diminuera ensuite rapidement. Le sucre sera cuit à 240°F. au thermomètre à bonbons, ou lorsqu'une goutte jetée dans de l'eau froide restera molle.

2. Retirer alors du feu, ajouter le beurre et l'essence de vanille. Laisser refroidir, sans remuer, jusqu'à ce qu'il soit possible d'y tremper le bout des doigts. Ajouter alors des noix au goût, et remuer jusqu'à ce que le sirop tourne en sucre. Verser dans un plat beurré et laisser refroidir.

SUCRE À LA CRÈME À LA NOIX DE COCO

1 tasse de sucre
½ tasse d'eau froide
1 tasse de noix de coco fraîche râpée ou 3½ à 4 onces de noix de coco en boîte
½ c. à thé de vanille

1. Mettre dans une casserole le sucre et l'eau. Faire cuire à feu lent, tout en remuant, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajouter la noix de coco. Faire mijoter sans remuer jusqu'à 238°F. au thermomètre ou jusqu'à ce qu'une goutte jetée dans l'eau glacée forme une boule molle.

2. Retirer du feu, ajouter la vanille et battre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

3. Faire tomber le mélange sur une plaque à biscuits beurrée par cuillerée à 1 pouce de distance. Laisser refroidir.

SUCRE À LA CRÈME BLANC

1 tasse de sucre
1 tasse de cassonade ou 1 tasse de sucre d'érable
Une pincée de sel
1 tasse de crème
½ c. à thé de vanille
½ c. à thé d'essence d'érable
½ tasse de noix, hachées
2 c. à soupe de beurre

1. Mettre dans une casserole le sucre, la cassonade ou le sucre d'érable. Remuer pour bien mélanger.

2. Mettre à feu lent et faire cuire jusqu'à ébullition sans remuer. Cette cuisson est un peu longue, mais il est important de faire cuire ce sucre de cette manière.

3. Lorsque le mélange est en ébullition, continuer la cuisson à feu vif, jusqu'à 245°F. au thermomètre ou jusqu'à ce qu'une goutte jetée dans l'eau glacée forme une boule ferme.

4. Retirer du feu. Laisser tiédir, ajouter l'essence de vanille et d'érable, les noix, la crème et le beurre. Remuer pour mettre en sucre et verser dans un plat beurré. Refroidir.

SUCRE À LA CRÈME AU SIROP D'ÉRABLE

2 tasses de sirop d'érable
2 c. à soupe de beurre
1 tasse de crème
Noix au goût

1. Mettre dans une grande casserole le sirop d'érable et le beurre. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que le sirop soit très épais.

2. Retirer du feu, et ajouter la crème légèrement chauffée. Attention, car le tout bouillonne très fortement et le sirop devient dur. Remettre à feu lent et laisser cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le mélange se retransforme en sirop. Continuer à faire cuire jusqu'à 245°F. sur le thermomètre ou qu'une petite cuillerée versée dans l'eau glacée forme une boule ferme. Retirer du feu, laisser refroidir et remuer jusqu'à obtention d'un sucre. Verser dans un plat beurré. Garnir le dessus avec des moitiés de noix.

BONBONS SANTÉS

½ tasse de graines de sésame
½ livre d'abricots secs
1 livre de dattes sans noyau
⅓ tasse de raisins secs
2 c. à soupe de miel

1. Faire dorer les graines de sésame étendues sur une plaque à biscuits dans un four à 300°F.

2. Passer au hache-viande les abricots secs, les dattes et les raisins secs. Ajouter le miel et bien mélanger cette purée de fruits.

3. Se mouiller les mains et rouler en petites boules. Enrober chacune de graines de sésame grillées.

BOULETTES AUX ABRICOTS

3 tasses de sucre
½ c. à thé de sel
1½ tasse de crème sure
1 tasse d'abricots séchés, hachés fin
2 c. à thé de vanille
1½ tasse de noix, hachées

1. Mettre dans une casserole le sucre, le sel, la crème sure et les abricots. Porter à ébullition à feu moyen, en remuant sans arrêt.

2. Continuer à faire cuire jusqu'à 236°F. au thermomètre ou jusqu'à ce qu'une goutte jetée dans l'eau froide forme une boule molle. Laisser refroidir pendant 10 minutes. Ajouter la vanille et ½ tasse de noix. Laisser reposer pendant 1 heure.

3. Battre fortement avec une cuillère de bois pendant 1 minute. Réfrigérer pendant 30 minutes. Former en boulettes de ¾ pouce de diamètre. Rouler dans le reste des noix. Conserver au réfrigérateur, couvert.

TIRE AU MIEL

2 tasses de sucre
2 tasses de miel
⅔ tasse d'eau
2 c. à soupe de vinaigre

1. Faire bouillir à feu doux le sucre avec le miel, l'eau et le vinaigre. Le sirop est cuit à 288°F. ou lorsqu'une goutte jetée dans l'eau froide devient dure. Remuer le moins possible.

2. Ajouter alors une pincée de sel. Verser dans un plat beurré et laisser refroidir. Tremper les mains de temps en temps dans un plat d'eau froide pendant que l'on étire jusqu'à ce que la tire devienne blanche. Couper en bonbons de 1 pouce chacun.

TOFFEE ANGLAIS

2¼ tasses de sucre
1 c. à thé de fécule de maïs
¾ tasse de sirop de maïs
2 c. à soupe de beurre
1 tasse d'eau
1 c. à thé de sel
Essence au choix de vanille, menthe, amande, rhum, zeste de citron ou d'orange

1. Mettre tous les ingrédients moins les essences dans une grande casserole et bien remuer pour mélanger. Faire cuire jusqu'à 250°F. en remuant quelquefois. On verra que le toffee est à point si en versant une goutte chaude dans l'eau froide elle devient dure. Ajouter une essence au choix : vanille, menthe, amande, rhum, zeste de citron ou d'orange.

2. Verser quelques gouttes d'huile sur un marbre, une table de porcelaine ou une plaque à gâteau et l'étendre avec le bout des doigts. Verser la tire cuite sur cette surface, la laisser durcir de 15 à 20 minutes.

3. Avec une spatule assez large, soulever la tire et la mettre en masse compacte, en la repliant constamment sur elle-même. Commencer tout de suite à étirer le toffee sans arrêter, sinon il collera. Etirer d'une main et replier la tire sur elle-même de l'autre main le plus régulièrement possible. Une deuxième personne essuiera l'huile de la table et saupoudrera légèrement celle-ci de fécule de maïs. Continuer à manipuler la tire jusqu'à ce qu'elle soit assez dure.

4. Mettre la tire en forme de cône. Avec une main, commencer à rouler la partie pointue du cône (à peu près de la grosseur d'un crayon). Couper avec des ciseaux enduits de fécule et recommencer jusqu'à ce que toute la tire soit roulée et taillée. Les morceaux seront de 1½ pouce chacun. Les envelopper dans des carrés de papier ciré.

TIRE ÉPONGE

1 tasse de sucre
1 tasse de sirop de maïs
4 c. à thé de soda à pâte

1. Placer dans une grande casserole le sucre et le sirop. Porter à ébullition à feu moyen. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit fondu.

2. Continuer à cuire sans remuer jusqu'à 305°F. au thermomètre ou jusqu'à ce que le mélange se sépare en fils, qui se cassent au contact de l'eau froide. Retirer du feu. Jeter immédiatement le soda à pâte dans le mélange, d'un seul coup. Bien mélanger. Verser dans un moule bien beurré. Faire refroidir, casser en morceaux.

BUTTERSCOTCH

2 tasses de sucre
⅔ tasse de sirop de maïs
¼ tasse d'eau
¼ tasse de crème
¼ tasse de beurre



Butterscotch et fudge au beurre d'arachides

1. Mettre dans une casserole le sucre, le sirop de maïs, l'eau et la crème. Porter à ébullition à feu moyen en remuant sans arrêt. Continuer à faire cuire en remuant quelquefois jusqu'à 260°F. au thermomètre ou jusqu'à ce qu'une goutte jetée dans de l'eau froide forme une boule dure.

2. Ajouter le beurre et continuer à faire cuire jusqu'à 280°F. au thermomètre ou jusqu'à ce que le sirop forme une boule très dure lorsque vérifié à l'eau froide.

3. Verser dans un moule de 8" x 8" x 2", beurré. Laisser tiédir et faire des carrés avec la pointe d'un couteau. Briser en morceaux lorsque bien refroidi.

BRITTLE AUX ARACHIDES

½ tasse de sirop de maïs
2 tasses de sucre
⅓ tasse d'eau
3 c. à soupe de beurre
1 tasse d'arachides, non salées
1 c. à thé de vanille

1. Mettre dans une casserole le sirop de maïs, le sucre, l'eau, du sel et le beurre. Faire cuire à feu moyen, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

2. Ajouter les arachides et continuer à faire cuire jusqu'à 300°F. au thermomètre lorsque le mélange se sépare en fils qui se cassent au contact de l'eau froide.

3. Retirer du feu, ajouter la vanille. Verser sur une plaque à biscuits beurrée. Laisser refroidir et briser en morceaux irréguliers.

Note : On peut remplacer les arachides par des amandes blanchies.

TIRE À LA MÉLASSE

2 tasses de cassonade
½ tasse d'eau
1 c. à soupe de sirop de maïs
1 tasse de mélasse
⅓ tasse de beurre
Vanille ou essence d'amande

1. Placer dans une grande casserole la cassonade, l'eau, le sirop de maïs, la mélasse et le beurre. Remuer pour bien mélanger et faire cuire à 260°F. au thermomètre ou jusqu'à ce qu'une goutte jetée dans l'eau froide forme une boule dure. Parfumer à la vanille ou à l'amande, au goût.

2. Verser dans un moule carré et beurré. Laisser refroidir. Etirer, couper et envelopper.

TIRE AU CHOCOLAT

2 tasses de sirop de maïs
¼ tasse d'eau
¼ c. à thé de sel
2½ carrés de chocolat non sucré
1 c. à soupe de beurre
¼ c. à thé de vanille

1. Mélanger dans une casserole le sirop de maïs, l'eau, le sel et le chocolat. Faire cuire à feu moyen, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que le sirop bout. Continuer à faire cuire en remuant très souvent jusqu'à 260°F. au thermomètre ou jusqu'à ce qu'une goutte jetée dans de l'eau froide forme une boule dure. Retirer du feu. Ajouter le beurre et la vanille. Remuer juste assez pour mélanger.

2. Verser la tire dans un plat beurré et laisser refroidir juste ce qu'il faut pour pouvoir la retirer du plat. Etirer jusqu'à belle texture.

3. Former en cordon d'½ pouce de diamètre. Couper en morceaux d'un pouce avec un couteau ou des ciseaux trempés dans l'eau chaude. Envelopper chaque bonbon.

LA TIRE BLANCHE

Pour faire une belle tire blanche, on doit mélanger les ingrédients avant de les faire cuire. Nettoyer ensuite le tour de la casserole avec un linge humide et laisser cuire sans remuer, à feu moyen.

Lorsque la tire est cuite, la verser sur une tôle à biscuits froide et beurrée. Lorsque c'est possible mettre la tôle beurrée pendant 1 heure au réfrigérateur, car une tôle froide fera une plus belle tire. On peut colorer la tire blanche en ajoutant quelques gouttes de colorant végétal, lorsque la tire est prête à étirer.

Tremper ses doigts dans la fécule de maïs ou l'eau froide pendant qu'on l'étire, pour éviter qu'elle colle aux doigts.

1½ tasse de sucre
¾ tasse de sirop de maïs
⅔ tasse d'eau
¾ c. à thé de sel
1 c. à thé de glycérine
2 c. à soupe de beurre
1 c. à thé d'essence de vanille ou toute autre de votre choix.

Préparation de la tire au chocolat

CARAMEL À LA CRÈME

2 tasses de sucre
1 tasse de sirop de maïs
2 tasses de crème légère
⅓ tasse de beurre
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de vanille
½ tasse de noix hachées (au goût)

1. Mettre dans une grande casserole le sucre, le sirop de maïs et une tasse de crème. Faire cuire pendant environ 10 minutes. Faire chauffer la deuxième tasse de crème et l'ajouter lentement au premier mélange. Laisser cuire pendant 5 minutes environ.

2. Faire cuire à feu moyen jusqu'à 230°F. au thermomètre en ajoutant le beurre par petits morceaux jusqu'à complète utilisation.

3. Continuer la cuisson à feu plus lent et faire mijoter jusqu'à 242°F. au thermomètre pour un caramel mou et 246°F. pour un caramel plus dur. Si nécessaire, remuer quelquefois, mais seulement vers la fin de la cuisson et en ne touchant que le fond de la casserole.

4. Retirer du feu. Ajouter le sel et la vanille. Mélanger lentement et peu. Laisser reposer pendant 10 minutes. Ajouter les noix et verser dans un moule beurré de 8" x 8" x 2". Placer le moule sur un gril à gâteaux, dans un endroit froid. Laisser durcir le caramel.

5. Pour couper, démouler le caramel. Essuyer le dessous avec une linge propre et couper en carrés avec un grand couteau bien tranchant. Envelopper chaque caramel.

6. Pour faire un caramel à la crème au chocolat, suivre la même recette. Ajouter 2 carrés de chocolat non sucré coupés en petits morceaux, au moment où le caramel est retiré du feu. Mélanger avec soin jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.

CARAMEL AU MIEL

1¼ tasse de sucre

⅔ tasse de sirop de maïs

⅓ tasse de miel

1¼ tasse de crème légère

2 c. à soupe de beurre

¼ c. à thé de sel

1 c. à thé de vanille

1. Mettre dans une casserole le sucre, le sirop de maïs, le miel et la moitié de la crème. Faire cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Ajouter le reste de la crème, le beurre et le sel et laisser cuire à feu plus lent, jusqu'à 244°F. ou 246°F. au thermomètre à bonbons. Remuer si nécessaire vers la fin de la cuisson, de la même manière que pour le caramel à la crème.

2. Retirer du feu, laisser tiédir, ajouter la vanille et verser dans un moule carré de 7 pouces, beurré. Refroidir le moule placé sur un gril à gâteaux. Couper de la même manière que les caramels à la crème.

CARAMEL AU CAFÉ

2 tasses de sucre

½ tasse de sirop de maïs

½ tasse de café très fort

1½ tasse de crème

¼ c. à thé de sel

2 c. à soupe de beurre

1 c. à thé de vanille

1. Mettre dans une casserole le sucre, le sirop de maïs, le café et la moitié de la crème. Faire cuire pendant 15 minutes à feu moyen.

2. Ajouter le reste de la crème, le sel, le beurre et laisser cuire jusqu'à 244°F.-246°F. au thermomètre. Retirer du feu, laisser tiédir, ajouter la vanille. Verser dans un moule beurré de 7 pouces. Finir de la même manière que le caramel à la crème.

FUDGE AU CHOCOLAT

4 c. à soupe de cacao en poudre

1 tasse de sucre

1 tasse de cassonade, bien tassée

⅛ c. à thé de sel

1 tasse de crème de table (15%)

1 c. à soupe de sirop de maïs (au goût)

1 c. à soupe de beurre

½ c. à thé de vanille ou 1 c. à thé de rhum ou de râpure d'orange

1. Mélanger le cacao, le sucre, la cassonade et le sel. Ajouter la crème, le sirop de maïs et le beurre. Porter à ébullition tout en remuant et laisser bouillir jusqu'à ce qu'une goutte jetée dans l'eau froide ait la consistance d'une boule molle (234°F.)

2. Retirer du feu et ajouter la vanille ou le rhum ou le zeste d'orange. Voici le secret d'un fudge crémeux et lisse : placer la casserole dans un plat d'eau froide. Laisser reposer pendant au moins 4 minutes sans remuer. Retirer la casserole de l'eau froide et battre jusqu'à ce que le mélange épaississe et perde son apparence brillante (cela prend environ 5 minutes).

3. Etendre le fudge dans un plat beurré.

VARIANTES

Fudge aux noix et aux raisins : Hacher assez fin 1 tasse de raisins secs ou ½ tasse de noix. En recouvrir le fudge au moment d'ajouter la vanille. Remuer le fudge une fois refroidi.

Fudge à la guimauve : Couper de 8 à 10 guimauves en deux à l'aide de ciseaux trempés dans l'eau chaude. Couvrir le côté coupé de noix de coco râpée. Placer les guimauves dans un plat beurré et les recouvrir de fudge.

Fudge à l'orange : Râper le zeste d'une orange. Peler 1 orange de taille moyenne. Couper la pulpe de l'orange en petits morceaux. Les placer dans un tamis afin de bien les égoutter. Ajouter les morceaux d'orange au fudge au moment de le remuer. Verser dans un plat beurré et saupoudrer du zeste d'orange.

Fudge moka : Ajouter aux ingrédients secs du « fudge au chocolat » 1 c. à soupe de café instantané en poudre.

FUDGE AU BEURRE D'ARACHIDES

2 tasses de sucre

2 c. à soupe de sirop de maïs

Une pincée de sel

¾ tasse de lait

⅓ tasse de beurre d'arachides

1 c. à thé d'essence de vanille

1. Mélanger dans une casserole le sucre, le sirop de maïs, le sel et le lait. Faire cuire à feu moyen jusqu'à 234°F. au thermomètre à bonbons ou jusqu'à ce qu'une goutte jetée dans de l'eau froide ait la consistance d'une boule molle. Ne pas remuer pendant la cuisson.

2. Laisser tiédir. Beurrer une assiette à tarte. Lorsque le fudge est tiède, ajouter le beurre d'arachides et la vanille. Battre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et perde son lustre.

3. Verser dans l'assiette beurrée. Laisser durcir. Couper en carrés.

FUDGE CRÉMEUX VITE FAIT

1 boîte (14 onces) de lait condensé sucré

2 paquets (6 onces chacun) de chips de chocolat

1 tasse de noix hachées ou de noix de coco

1. Faire fondre les « chips » au chocolat dans un bain-marie sur eau chaude (non bouillante). Ajouter le lait condensé au chocolat fondu, et chauffer tout en remuant, jusqu'à obtention d'un mélange lisse.

2. Ajouter les noix et verser dans un moule de 8 x 8 x 2 pouces. Lorsque froid, découper en carrés.

FUDGE BLANC DIVINITY

2½ tasses de sucre

½ tasse de sirop de maïs

½ tasse d'eau

2 blancs d'œufs

¼ c. à thé de sel

1. Mettre dans une grande casserole le sucre, le sirop de maïs et l'eau. Faire cuire à feu lent, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Couvrir et laisser bouillir pendant 1 minute, pour faire fondre le sucre collé aux parois de la casserole.

2. Découvrir et faire bouillir à feu moyen jusqu'à 234°F. au thermomètre à bonbon ou jusqu'à ce qu'une goutte jetée dans de l'eau froide ait la consistance d'une boule molle.

3. Battre les blancs d'œufs en neige ferme, y verser le sirop lentement en brassant sans arrêt. Continuer à brasser jusqu'à ce que le mélange soit tiède.

4. Laisser tomber par cuillerée sur une plaque à biscuits beurrée. Refroidir. Si désiré on peut ajouter des noix émincées ou de la noix de coco, avant de laisser tiédir le mélange.

FUDGE AU LAIT EN POUDRE

3 carrés (1 once chacun) de chocolat non sucré

4 c. à soupe de beurre

½ tasse de sirop de maïs

1 c. à thé de vanille

1 c. à soupe d'eau

3½ tasses (1 lb) de sucre à glacer, tamisé

⅓ tasse de poudre de lait instantané

½ tasse de noix, hachées

1. Faire fondre le chocolat et le beurre dans le haut d'un bain-marie, placé au-dessus de l'eau chaude.

2. Pendant ce temps, tamiser le sucre à glacer avec le lait en poudre.

3. Ajouter le sirop de maïs, la vanille et l'eau au chocolat fondu.

4. Ajouter ensuite le mélange de sucre, par moitié, en remuant fortement chaque fois, jusqu'à ce que le tout soit bien lisse. Retirer du feu. Ajouter les noix. Verser dans un moule de 8″ x 8″ x 2″, beurré. Laisser refroidir. Couper en carrés.

TOQUETTES AU CHOCOLAT

1 sac (6 onces) de chips de chocolat

¼ tasse de sirop de maïs

1 c. à soupe d'eau

1 tasse de raisins secs

1 tasse d'arachides salées

1. Mettre dans le haut d'un bain-marie les chips de chocolat, le sirop de maïs et l'eau. Faire fondre les chips à l'eau chaude sans laisser bouillir.

2. Retirer du feu et séparer le chocolat en deux parties. Ajouter les raisins à la première et les arachides à la deuxième.

3. Recouvrir une plaque à biscuits de papier ciré. Laisser tomber les mélanges de chocolat par petites cuillerées sur le papier ciré. Réfrigérer pendant 1 heure, pour bien refroidir le chocolat.

TOQUETTES À LA NOIX DE COCO

2 c. à soupe de beurre

2 c. à soupe d'eau

1 c. à thé de vanille

2 tasses de sucre à glacer, tamisé

¼ tasse de poudre de lait instantané

2⅔ tasses de noix de coco râpée

3 carrés de chocolat sucré ou semi-sucré

1. Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter l'eau et la vanille.

2. Mélanger le sucre à glacer et le lait en poudre. Ajouter au beurre, par ¼ de tasse, en remuant fortement chaque fois. Incorporer la noix de coco.

3. Laisser tomber par cuillerée à thé sur une plaque à biscuits recouverte de papier ciré. Laisser durcir de 20 à 30 minutes.

4. Faire fondre le chocolat au bain-marie sur eau chaude (mais non



Blé d'Inde soufflé au caramel

bouillante). Retirer du feu et tremper chaque bonbon dans le chocolat.

Placer sur un papier ciré pour faire sécher.

TOQUETTES À LA GUIMAUVE

- **½ tasse de sucre**
- **½ tasse de lait évaporé**
- **1 c. à soupe de sirop de maïs**
- **1 enveloppe (6 onces) de chips de chocolat**
- **1 tasse de noix, hachées**
- **1 tasse de guimauves miniatures**

1. Mettre dans une casserole le sucre, le lait évaporé et le sirop de maïs. Porter à ébullition à feu moyen, en remuant sans arrêt. Faire bouillir pendant 2 minutes en continuant à remuer.

2. Retirer du feu. Ajouter les chips de chocolat et remuer pour les faire fondre. Laisser refroidir pendant 10 minutes. Ajouter les noix et les guimauves.

3. Laisser tomber par cuillerée sur une plaque à biscuits recouverte de papier ciré. Réfrigérer pendant 1 heure, à découvert.

COMMENT SOUFFLER LE BLÉ D'INDE SÉCHÉ

Verser le blé d'Inde dans un bocal. Mettre un linge mouillé sur le blé d'Inde et bien fermer le bocal. Laisser reposer de 10 à 12 minutes. Faire chauffer ¼ tasse d'huile à salade ou de graisse végétale dans une grande casserole, ayant un bon couvercle. Lorsque le gras est bien chaud, ajouter le blé d'Inde, couvrir la casserole. Dès que le blé d'Inde commence à sauter, remuer la casserole sans arrêt en la secouant mais ne pas soulever le couvercle.

Ne pas garder une chaleur trop forte pendant le soufflage.

Rendement : ½ tasse de blé d'Inde séché donne de 6 à 7 tasses une fois soufflé.

CRACKERJACK

- **1 tasse de sucre**
- **¼ tasse de sirop de maïs**
- **½ tasse d'eau chaude**
- **2 c. à soupe de beurre**
- **¾ c. à thé de sel**
- **2½ c. à soupe de mélasse**
- **¾ tasse d'arachides**
- **6 à 7 tasses de blé d'Inde soufflé**

1. Mettre dans une casserole de 2 pintes, le sucre, le sirop de maïs et l'eau chaude. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que le thermomètre enregistre 260°F.

2. Diminuer la chaleur, ajouter le beurre, le sel et la mélasse. Faire cuire jusqu'à ce que le sirop soit blond doré (290°F. au thermomètre). Remuer une ou deux fois pendant la cuisson.

3. Ajouter les arachides et remuer pour bien les mélanger au sirop. Faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

4. Verser aussitôt sur le blé d'Inde soufflé placé dans un grand bol. Mélanger vivement avec 2 fourchettes. Etendre sur une surface huilée, en séparant le plus possible. Laisser refroidir et séparer en petits morceaux.

BLÉ D'INDE SOUFFLÉ AU CARAMEL

3 tasses de blé d'Inde soufflé
1 tasse de mélasse
1 tasse de sirop de maïs
1 c. à thé de vinaigre
3 c. à soupe de beurre
½ c. à thé de sel

1. Porter à ébullition la mélasse, le sirop de maïs et le vinaigre. Laisser cuire jusqu'à ce qu'une boule versée dans l'eau froide durcisse. Retirer du feu.

2. Ajouter le beurre et le sel, puis verser lentement sur le blé d'Inde soufflé en remuant avec une cuillère en bois beurrée. Se beurrer les mains et former en boules. Travailler rapidement.

COMMENT SAUCER AU CHOCOLAT

Il y a 3 sortes de chocolats à saucer :

1. Le chocolat semi-doux (bittersweet), spécialement préparé pour le sauçage au chocolat.

2. Le chocolat au lait.

3. Un chocolat semi-doux fait à la maison en mélangeant une quantité égale de chocolat non sucré et de chocolat au lait.

Comment faire fondre le chocolat :

Pour faire fondre le chocolat, couper en petits morceaux le chocolat de votre choix et le placer dans un petit bol à fond arrondi. On utilise généralement 1 livre (16 onces) de chocolat à la fois.

Placer le bol au bain-marie sur eau bouillante et battre jusqu'à ce que le chocolat soit partiellement fondu. Retirer alors le bol de l'eau bouillante et continuer à battre avec une fourchette jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu.

Le point le plus important pour le chocolat à saucer est de garder une température constante de 83°F. à 84°F. ce qui donne au chocolat une consistance suffisante pour adhérer aux bonbons. Il est assez facile de maintenir cette température en plaçant le chocolat dans un bol assez épais et en gardant le bol dans de l'eau chaude à 85°F. Le chocolat au lait est légèrement plus épais que les deux autres. La température de la pièce où l'on travaille est aussi très importante. On doit saucer dans une pièce fraîche ayant environ 65°F. ce qui permet au chocolat de refroidir presque instantanément et lui donne un aspect lisse et brillant.

COMMENT SAUCER LES BONBONS

Utiliser une grande fourchette à 2 dents ou une broche à saucer que vous trouverez chez un marchand de spécialités pour pâtisseries.

Laisser tomber un bonbon à la fois dans le chocolat. Le retirer entre les dents de la fourchette, en tapant celle-ci 2 ou 3 fois sur le rebord du bol pour faire tomber le surplus de chocolat, puis glisser sur une plaque à biscuits ou une broche à gâteaux, recouverte de papier ciré. A ce moment là, il restera un mince filet de chocolat entre le bonbon et la fourchette. On peut vivement tourner celui-ci sur le dessus du bonbon pour lui donner meilleure apparence.

Lorsque le chocolat est bien durci, placer dans une boîte en métal avec un rang de papier ciré entre chacun. Garder dans un endroit frais.

CHOCOLATS AUX CERISES

Couper en deux des cerises marasques (maraschino). Placer chaque moitié sur un papier absorbant de 1 à 2 heures, afin de bien les égoutter.

Prendre un morceau de fondant de la grosseur d'une noix, rouler en boule. Puis aplatir cette boule et y placer une moitié de cerise. Recouvrir la cerise avec le fondant et bien l'envelopper. Aucune particule de cerise ne doit paraître à travers le fondant, ce qui empêcherait le chocolat de bien adhérer. Réfrigérer pendant 1 heure.

Saucer dans le chocolat fondu tel qu'indiqué ci-dessus.



LA CUISSON SOUS PRESSION



Carottes et oignons glacés cuits sous pression

CUISSON MODERNE SOUS PRESSION

La cuisson sous pression n'est pas seulement une manière plus rapide de faire cuire les aliments, c'est aussi une méthode scientifique aux avantages reconnus. La marmite à pression épargne votre temps, préserve l'apparence et la couleur des aliments, conserve les vitamines et les sels minéraux et économise le combustible tout en faisant ressortir la saveur des aliments.

Un autre avantage important est que les viandes les moins tendres, et, partant, les moins chères, deviennent délicieusement tendres en une fraction du temps nécessaire pour obtenir le même résultat par les autres moyens de cuisson.

La longue cuisson et l'oxydation due à la méthode ordinaire détruisent nombre de vitamines des aliments et, en particulier, la vitamine C. Le peu d'eau utilisée pour la cuisson sous pression réduit les pertes de vitamines et de minéraux. Dans la marmite à pression, la cuisson s'effectue presque sans air, éliminant presque toute oxydation. Les aliments sont cuits dans le moins de temps possible. Pour arriver à ces résultats, il est de première importance d'observer rigoureusement les temps de cuisson et les instructions données pour le refroidissement de la marmite.

En suivant soigneusement les instructions et les tableaux de cuisson, vous éprouverez un grand plaisir à cuisiner chaque jour avec votre marmite car elle vous donne des résultats excellents malgré sa simplicité. Vous l'apprécierez également pour la cuisson des aliments de Bébé et des desserts ! Les températures uniformes assurent une plus grande homogénéité aux aliments et la différence de durée entre les cuissons ordinaires et sous pression vous surprendra agréablement.

En prenant les recettes qui suivent comme base, vous imaginerez bientôt vos propres variantes. Souvenez-vous toutefois que JAMAIS VOTRE MARMITE NE DOIT ÊTRE PLUS QU'AUX DEUX-TIERS PLEINE.

IDENTIFIEZ BIEN VOTRE MARMITE

Les marmites se présentent en grandeurs et en modèles différents, en fonte et en acier inoxydable. Identifiez bien votre modèle et sa contenance et suivez toujours les recommandations du fabricant.



Légumes variés cuits sous pression

SOIN À PRENDRE DU JOINT D'ÉTANCHÉITÉ D'UNE MARMITE

Il est très important que le couvercle et la marmite soient toujours très propres pour assurer une étanchéité parfaite. Retirez souvent le joint et lavez-le bien, spécialement après la cuisson des viandes et autres aliments gras.

Après avoir utilisé la marmite pendant un certain temps, il se peut que le joint rétrécisse auquel cas il ne faut pas hésiter à le changer.

Il est également recommandé de changer la valve de sécurité automatique en même temps que le joint d'étanchéité si vous voulez que votre marmite vous assure un rendement maximum. Il est bon d'avoir toujours une valve et un joint neufs d'avance. On les achète dans les grands magasins ou bien on les commande chez le fabricant.

UTILISATION ET ENTRETIEN DE VOTRE MARMITE

Avant d'utiliser votre marmite pour la première fois, retirez le joint d'étanchéité et lavez-le ainsi que la rainure et la valve automatique pour enlever toutes les huiles et les graisses de protection. Récurez l'intérieur des marmites en aluminium avec un bon nettoyeur d'aluminium sans alcali ou avec un tampon de laine d'acier. Récurez soigneusement la marmite en acier inoxydable avec un nettoyeur doux ou un tampon de laine d'acier très fine. Une fois lavée et bien rincée à l'eau chaude, la marmite est prête pour l'usage. Il n'est pas nécessaire de laver le régulateur de pression. Ne rangez jamais la marmite en laissant le couvercle verrouillé car elle pourrait s'imprégner d'odeurs désagréables. Posez plutôt le couvercle à l'envers sur la marmite sur laquelle il repose bien tout en permettant à l'air de circuler, ce qui évite les odeurs. Rangez toujours la marmite dans un endroit sec.

Lorsque le couvercle est difficile à fermer, appliquez un peu de graisse non salée ou d'huile à salade sur le joint d'étanchéité. Avant de vous en servir, veillez à ce que la valve soit toujours libre et propre.

Avant d'enlever le couvercle et d'ouvrir la marmite, retirez toujours le régulateur de pression. Lorsque le couvercle semble coller ou est difficile à tourner, c'est parce qu'il y a encore de la pression dans la marmite et qu'il est nécessaire de la refroidir encore plus.

Chaque fois qu'il est indiqué dans une recette de placer la marmite dans un récipient d'eau froide ou sous le robinet, il faut effectuer ce refroidissement immédiatement à la fin de la durée de cuisson indiquée. Ne faites pas couler l'eau sur la valve automatique, car elle pourrait s'introduire dans la marmite lorsque celle-ci a refroidi.

On utilise la marmite de différentes façons selon les différents aliments. Pour braiser ou frire, faire d'abord chauffer la marmite dans laquelle on place une cuillerée de graisse et faire revenir la viande à marmite ouverte. Après l'avoir laissé

légèrement refroidir, verser un peu d'eau dans la marmite tout en y laissant la viande. Placer le couvercle sur la marmite et bien verrouiller. Suivre ensuite les indications de cuisson données dans la recette.

Pour faire cuire des légumes, placez-les sur le double-fond. Les denrées fraîches n'ont besoin que de très peu d'eau. Dans les marmites de 2½ et 3½ pintes, utilisez ½ tasse d'eau et, dans les marmites de 5 pintes, versez-en une pleine tasse. Les légumes et fruits secs ou déshydratés doivent être recouverts d'eau.

DE TOUTE FAÇON NE REMPLISSEZ JAMAIS LA MARMITE PLUS QU'AUX DEUX-TIERS.

Les soupes, ragoûts et la plupart des céréales se cuisent sans double-fond.

TABLEAU DE CUISSON DES VIANDES

VIANDES	Durée de cuisson en minutes sous 15 lbs de pression	Quantité de liquide à ajouter une fois la viande bien revenue
Bœuf salé	12 à 15 par lb	2 tasses d'eau
Cœur de bœuf farci	45	1 tasse d'eau
Côtes plates de bœuf	25	½ tasse d'eau
Boulettes de viande	10	½ tasse d'eau
Pain de viande	15	½ tasse d'eau
Pot-au-feu	8 à 10 par lb	½ tasse d'eau
Langue fraîche	45	2 tasses d'eau
Langue fumée	55	3 tasses d'eau
Pain de jambon	20	½ tasse d'eau
Jambon «Picnic» de 4 lbs	30	1 tasse d'eau
Jambon dans le jarret	35	1 tasse d'eau
Demi-jambon de 3 à 4 lbs	30	½ tasse d'eau
Gigot d'agneau	12 à 14 par lb	½ tasse d'eau
Côtelettes de porc panées	12 à 15	½ tasse d'eau
Rôti de filet de porc	12 à 15 par lb	½ tasse d'eau
Spareribs et sauce pour barbecue	15	¼ tasse d'eau 2 c. à soupe de vinaigre
Bifteck suisse	15	½ tasse d'eau
Bifteck suisse à la tomate	15	1 tasse de soupe aux tomates
Paupiettes de veau	10	1 tasse d'eau
Veau braisé	15 par lb	½ tasse d'eau
Veau épicé	15	1 tasse de crème
Tranches de veau panées	10	1 tasse de crème

TABLEAU DE CUISSON DE LA VOLAILLE ET DU GIBIER

VOLAILLE ET GIBIER	Durée de cuisson en minutes sous 15 lbs de pression	Quantité de liquide à ajouter une fois la viande bien revenue
Poulet entier de 2 à 4 lbs	20 à 30	½ tasse d'eau
Fricassée de poulet	15 à 25	½ tasse d'eau 1 tasse de lait
Poulet sauté, 2 lbs	10	½ tasse d'eau
Poulet sauté, 2 à 4 lbs	15 à 25	½ tasse d'eau
Poulet au paprika	15	1 tasse de crème
Poulet en gelée	15	3 tasses d'eau
Poulet aux champignons	15	1 tasse d'eau
Ragoût de poulet	20	2 tasses d'eau
Venaison	35	½ tasse d'eau



Rôti de filet de porc cuit sous pression

TABLEAU DE CUISSON DES POISSONS ET FRUITS DE MER

POISSONS FRUITS DE MER	Durée de cuisson en minutes sous 15 lbs de pression	Quantité d'eau
Haddock fumé	7	1 tasse
Poisson (à la vapeur) à la sauce tomate	7	2 tasses de tomates
Tranche d'aiglefin	6	½ tasse
*Perche	10	½ tasse
*Saumon	[illegible]	½ tasse
Crevettes à la vapeur	0 à 2	3 tasses

Refroidir rapidement la marmite en l'immergeant dans l'eau froide ou en la plaçant sous le robinet pour toutes les recettes marquées *.

CUISSON DES LÉGUMES

Verser un peu d'eau dans la marmite avant de faire cuire les légumes frais. La quantité d'eau requise est indiquée dans chaque recette. Placez les légumes sur le double-fond dans la marmite. On peut les assaisonner avant ou après la cuisson.

Vous pouvez faire cuire plusieurs légumes ensemble et chacun garde sa saveur et sa couleur particulières. Pour faire cuire plusieurs légumes ensemble, il est important qu'ils aient tous besoin de la même durée de cuisson. Vérifiez bien cela quand vous préparez un repas avec des légumes.

Rappelez-vous que les légumes les plus vieux et les gros prennent plus de temps à cuire que les légumes moyens et frais.

Employez toujours ½ tasse d'eau à moins d'instructions contraires dans la recette. Ne remplissez jamais la marmite plus qu'aux deux-tiers.



Haricots verts et oignons cuits sous pression

TABLEAU DE CUISSON DES LÉGUMES

Légumes	Préparation	Quantité d'eau	Durée de Cuisson en minutes
Asperges	Les laver et enlever les parties dures qui peuvent servir pour la soupe.	½ tasse	1 à 2
Betteraves entières	Bien les laver. Laisser 3 pouces de tiges et les racines et les peler après la cuisson.	½ tasse	10 à 18
Brocolis	Les laver, inciser la tige, enlever les feuilles et les parties dures de la tige.	½ tasse	2 à 3
Carottes	Les laver, brosser et gratter ou peler ; les trancher ou les laisser entières.	½ tasse	3 (tranchées) 4 à 8 (entières)
Céleri	Séparer le pied, enlever les parties dures, bien le laver et le brosser. Couper en morceaux de ½″ de long.	½ tasse	2 à 3
Chou coupé en quartiers	Enlever les feuilles fanées et couper en quartiers.	½ tasse	3 à 4
Choux de Bruxelles	Les laver, enlever les feuilles fanées et les laisser entiers.	½ tasse	3
Chou-fleur	Le laver, enlever la tige ou le séparer en bouquets.	½ tasse	5 (entier) 2 (séparé)
Courges	Laver, peler et couper en petits morceaux.	½ tasse	10 à 12
Fèves de Lima vertes	Ecosser et laver.	½ tasse	2 à 3

Haricots verts ou jaunes	Laver, enlever les bouts et les fils. Les couper en morceaux de 1".	½ tasse	3 à 4
Epinards	Les choisir jeunes et tendres, enlever les feuilles fanées et bien les laver à	½ tasse	(Epinards) 1 à 3
Feuilles de betteraves	plusieurs reprises en changeant l'eau chaque fois.	½ tasse	3 (F. bett.)
Maïs en épi	Eplucher, nettoyer et laver.	1 tasse	3 à 5
Navets	Même procédé que les rutabagas.	½ tasse	3 à 5
Oignons entiers	Peler et laver les oignons moyens.	½ tasse	5 à 7
Panais	Laver, peler ou gratter; les laisser entiers ou les fendre en deux.	½ tasse ½ tasse	7 (fendus) 10 (entiers)
Patates sucrées entières	Laver et bien brosser mais ne pas les peler.	½ tasse	10
Pois verts	Laver et écosser.	½ tasse ½ tasse	1 (petits) 2 (gros)
Pommes de terre (petites)	Laver et bien brosser les pommes de terre nouvelles.	1 tasse	10
Pommes de terre pour purée	Laver et peler. Laisser les petites pommes de terre entières et couper les grosses en deux.	1 tasse	10
Pommes de terre en robe des champs	Laver et bien brosser.	1 tasse	15
Rutabagas	Laver, peler et couper en dés.	½ tasse	3 à 5

Quand vous faites cuire un légume, refroidissez toujours rapidement la marmite sous le robinet ou dans un bassin d'eau froide jusqu'à ce que la pression soit entièrement tombée.



LA CUISSON DES GÂTEAUX DANS VOTRE MARMITE À PRESSION

Parce qu'elle a un couvercle HERMÉTIQUE et un tuyau par où s'échappe la vapeur, et parce qu'elle est faite d'aluminium épais, votre marmite à pression peut cuire tous les gâteaux : gâteaux-éponge, au beurre, aux fruits, gâteau des anges. Après la cuisson, le dessous et les côtés du gâteau sont brun doré, mais le dessus est plus pâle. Ceci n'affecte en rien la texture du gâteau qui peut être servi renversé, glacé ou saupoudré de sucre en poudre.

Cette méthode de cuisson élimine : a) les hasards de la cuisson ordinaire ; b) les températures diverses du four aux divers moments de la cuisson ; c) l'assortiment de moules variés ; d) les temps de cuisson, jamais les mêmes. En effet tous les gâteaux prennent le même temps pour cuire sauf les gâteaux aux fruits.

RECETTE FONDAMENTALE DE GÂTEAU AU CHOCOLAT POUR CUISSON DANS VOTRE MARMITE À PRESSION

1½ tasse farine à pâtisserie
⅜ c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de sel
7 c. à soupe de beurre ou de gras
1 tasse de sucre granulé fin
2 œufs
2 onces de chocolat non sucré
¾ tasse de lait
½ c. à thé de vanille

1. Tamiser, puis mesurer 1½ tasse de farine à pâtisserie. Ajouter ⅜ c. à thé de soda à pâte, ½ c. à thé de sel. Tamiser deux fois.

2. Mettre en crème 7 c. à soupe de beurre ou de gras. Ajouter graduellement, en brassant, 1 tasse de sucre granulé fin. Battre 2 œufs jusqu'à épaississement. Les ajouter, par petite quantité à la fois, au mélange en crème, battant bien à chaque addition. Y brasser graduellement 2 onces de chocolat non sucré, fondu. Mesurer ¾ de tasse de lait. Aromatiser avec ½ c. à thé de vanille.

3. Tamiser les ingrédients secs dans le mélange en crème, alternant avec le lait. Battre juste assez pour mélanger. Verser la pâte dans la marmite froide, bien graissée.

4. Ajuster le couvercle et placer la marmite à feu lent. Dès que la vapeur sort du tuyau, commencer à compter 20 minutes de cuisson. La cuisson entière doit se faire à feu très lent.

5. **Ne jamais se servir de l'indicateur à pression.** Le temps de cuisson terminé, ouvrir la marmite. Laisser refroidir le gâteau pendant 5 minutes, en évitant les courants d'air. Pour démouler, renverser la marmite sur un gril à gâteaux.

Les gâteaux aux fruits demandent de 1½ à 2 heures de cuisson.

Pour vérifier la cuisson d'un gâteau, faire comme pour les gâteaux cuits au four. Ouvrir la marmite après 20 minutes de cuisson, vérifier avec une paille. Si le gâteau n'est pas cuit, refermer la marmite et continuer la cuisson.

MÉTHODE ÉPROUVÉE À SUIVRE POUR REMPLACER LE CHOCOLAT NON SUCRÉ PAR DU CACAO NON SUCRÉ

Utiliser 2 c. à soupe de cacao non sucré et 2 c. à soupe de beurre, margarine ou graisse végétale, pour chaque carré de 1 once demandé dans la recette. Procéder selon l'une des trois méthodes qui suivent :

Méthode 1 — Tamiser le cacao avec les ingrédients secs de votre recette. Ajouter le gras aux ingrédients mis en crème.

Méthode 2 — Faire fondre le gras requis et y ajouter le cacao. Bien mélanger à feu lent ou dans le haut d'un bain-marie.

Méthode 3 — Brasser le cacao dans le liquide chaud demandé dans votre recette, après avoir délayé le cacao dans un peu du liquide froid. Ajouter le gras aux ingrédients mis en crème.

STÉRILISATION

Votre marmite est un stérilisateur ménager idéal pour les biberons, les tétines, les bandages et les petits instruments. Cela tient au fait que votre marmite produit une grande chaleur sous pression, la seule manière de détruire les microbes.

Les tétines, bandages, torchons ou gants de caoutchouc doivent être placés dans un bocal à couvercle qui se visse. Le bocal devient alors un récipient stérile dans lequel on peut laisser les objets jusqu'à l'utilisation. Si vous utilisez un bocal à couvercle en zinc, bien le fermer puis desserrer de ¼ de pouce. Les gants de caoutchouc doivent être bien secs et bien

saupoudrés de talc intérieurement et extérieurement avant d'être placés dans le bocal.

La stérilisation s'effectue facilement et rapidement. Placer les articles ou bocaux à stériliser sur le double-fond avec une tasse d'eau dans la marmite. Verrouiller le couvercle et mettre à feu très vif. Placer le régulateur de pression et stériliser pendant 15 minutes sous 15 lbs de pression. Laisser la pression tomber d'elle-même et, quand elle est redescendue, retirer le couvercle.

Pour stériliser des objets en caoutchouc ne jamais chauffer pendant plus de 15 minutes et toujours refroidir rapidement la marmite après stérilisation.

Pour stériliser des instruments et des bandages en rouleaux, augmenter la durée de stérilisation à 25 minutes.



Soupe aux légumes

LES SOUPES

SOUPE AU POULET

Poulet de 3 livres*
1 c. à thé de sel
1 branche de céleri haché
1 carotte moyenne, coupée en dés
1 petit oignon, coupé en dés
6 tasses d'eau

1. Couper le poulet en portions individuelles. Le placer dans la marmite, ajouter sel, céleri, carottes, oignon et eau.

2. Verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression sur le tuyau de la valve et faire cuire pendant 15 minutes, sous 15 lbs de pression. Laisser tomber la pression d'elle-même.

*Au goût, faire la soupe avec les ailes, le cou et le dos du poulet. Ne rien changer au reste des ingrédients. Avec la poitrine et les cuisses vous aurez suffisamment de poulet pour faire un bon plat. Vous trouverez des idées au chapitre des volailles.

SOUPE AUX LÉGUMES

1 livre de viande pour la soupe
1 petit os pour la soupe
4 tasses d'eau
2 c. à thé de sel
¼ tasse de riz
2 tasses de tomates
1 oignon, émincé
1 gousse d'ail, émincée
¼ c. à thé de sarriette
¼ c. à thé de marjolaine
¼ tasse de pommes de terre, en dés
¼ tasse de carottes, coupées en dés
¼ tasse de fèves vertes, hachées
¼ tasse de céleri, coupé en dés
1 c. à soupe de persil, haché

1. Placer l'eau, l'os, la viande et l'assaisonnement dans la marmite et faire d'abord cuire pendant 17 minutes sous 15 livres de pression. Laisser tomber la pression d'elle-même.

2. Retirer le couvercle, ajouter le reste des ingrédients, remettre la marmite sur le feu, verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression et faire cuire pendant 3 minutes, toujours sous 15 lbs de pression. Laisser la pression tomber d'elle-même.



BOULETTES DE VIANDE AU RIZ

1½ livre de bœuf haché
½ tasse de riz
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre
1 c. à soupe d'oignon haché
1 petite boîte de soupe aux tomates
½ tasse d'eau
1 c. à thé de sucre
½ c. à thé de basilic

1. Bien laver le riz. Mélanger la viande, le riz, le sel, le poivre et l'oignon. Former en boulettes.

2. Faire chauffer la soupe aux tomates, l'eau, le sucre et le basilic dans la marmite et y jeter les boulettes. Verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression et faire cuire pendant 10 minutes. Laisser la pression tomber d'elle-même.

POT-AU-FEU

1 c. à soupe de graisse
4 livres de bœuf à pot-au-feu
Sel et poivre
1 carotte, hachée
1 oignon moyen, haché
1 feuille de laurier
¼ c. à thé de thym
½ tasse d'eau

1. Faire chauffer la marmite, faire fondre la graisse et bien faire revenir la viande. Assaisonner avec sel, poivre, oignon, feuille de laurier et ajouter l'eau.

2. Verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression et faire cuire pendant 35 minutes. Laisser tomber la pression d'elle-même. Si désiré, faire une sauce avec le jus de cuisson.

LANGUE FRAÎCHE

3 livres de langue
2 tasses d'eau dans la marmite avec double-fond
1 c. à soupe de sel
2 feuilles de laurier
6 grains de poivre
6 clous de girofle
1 oignon tranché

1. Laver la langue, la placer sur le double-fond dans la marmite avec l'eau et les autres ingrédients.

2. Verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression et faire cuire pendant 45 minutes. Laisser la pression tomber d'elle-même. Peler la langue, tamiser le bouillon et y garder la langue jusqu'au moment de servir.

LANGUE FUMÉE

3 livres de langue
3 tasses d'eau dans la marmite avec double-fond

1. Faire tremper la langue de 1 à 2 heures à l'eau froide et l'égoutter. La placer sur le double-fond avec l'eau dans la marmite.

2. Verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression et faire cuire pendant 55 minutes. Laisser la pression tomber d'elle-même. Peler la langue, tamiser le bouillon et y garder la langue jusqu'au moment de servir.



Boulettes de viande au riz

JAMBON « PICNIC »

4 livres de jambon
1 tasse d'eau dans la marmite avec double-fond
6 clous de girofle
½ tasse de mélasse

1. Laver le jambon et le faire tremper pendant au moins 2 heures à l'eau froide, avec les clous de girofle et la mélasse. Verser l'eau dans la marmite et placer le jambon sur le double-fond, le côté gras en haut.

2. Verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression et faire cuire pendant 30 minutes. Laisser la pression tomber d'elle-même. Enlever la couenne.

DEMI-JAMBON GLACÉ

1 c. à thé de graisse
Demi-jambon de 3 à 4 livres, selon la capacité de la marmite
Clous de girofle (facultatif)
1 c. à soupe de cassonade
1 petite boîte d'ananas en dés
½ tasse d'eau dans la marmite avec le double-fond

1. Faire chauffer la marmite et fondre la graisse. Faire revenir le jambon des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit doré. Le mettre sur un plat et en inciser le gras en losanges avec un couteau bien aiguisé. Piquer le jambon de clous de girofle.

2. Placer le jambon sur le double-fond dans la marmite et ajouter l'eau, la cassonade et l'ananas.

3. Verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression et faire cuire pendant 30 minutes. Laisser la pression tomber d'elle-même. Réduire le liquide en sirop, à marmite ouverte, et en arroser le jambon.

VEAU VIENNOIS

2 tranches de rouelle de veau de ½" d'épaisseur
4 c. à soupe de farine
Sel et poivre
4 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de paprika
1 tasse d'oignons, tranchés
½ citron, tranché mince
1 tasse de crème sure
Persil

1. Couper le veau en portions individuelles et le saupoudrer de farine assaisonnée. Faire chauffer la marmite et fondre le beurre. Saupoudrer le veau de paprika et bien le faire revenir. Ajouter les oignons, faire légèrement sauter, placer une tranche de citron sur chaque morceau de veau et ajouter la crème sure.

2. Verrouiller le couvercle et placer le régulateur de pression. Faire cuire pendant 15 minutes. Laisser la pression tomber d'elle-même. Garnir de persil.

PETITES CÔTES DE PORC BARBECUE

3 livres de petites côtes de porc
Sel et poivre
Paprika
1 c. à soupe de gras de bacon
1 gros oignon, tranché
¼ tasse de catsup
2 c. à soupe de vinaigre
1 c. à thé de sauce Worcestershire



Veau viennois

⅛ c. à thé de poudre chili
¼ c. à thé de graines de céleri
3 c. à soupe de cassonade
¼ tasse d'eau

1. Couper les petites côtes en portions individuelles. Assaisonner avec sel, poivre et paprika. Faire chauffer la marmite à pression, faire fondre le gras et dorer les petites côtes. Ajouter l'oignon et mélanger le catsup, vinaigre, sauce Worcestershire, poudre chili, graines de céleri, cassonade et eau.

2. Verser sur la viande dans la marmite, verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression et faire cuire pendant 15 minutes. Laisser la pression tomber d'elle-même.

PLATS DIVERS

FÈVES AU LARD

2 tasses de fèves sèches
⅓ livre de lard salé, coupé en dés
3 c. à soupe de cassonade
3 c. à soupe de mélasse
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de moutarde
1 oignon moyen entier ou coupé en dés
2 c. à soupe de catsup
Eau

1. Laisser tremper les fèves pendant 12 heures et les égoutter. Faire chauffer la marmite et revenir le porc. Ajouter les fèves, la cassonade, la mélasse, le sel, la moutarde, l'oignon, le catsup et l'eau (assez pour couvrir les fèves).

2. Verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression et faire cuire les fèves pendant 15 minutes. Laisser la pression tomber d'elle-même. Il est important de laisser refroidir la marmite de 20 à 40 minutes avant de l'ouvrir.

CHOP SUEY VITE FAIT

1 c. à soupe de graisse
1 livre de ronde, coupée en dés
½ livre de porc maigre, coupé en dés
½ livre de veau maigre, coupé en dés
Sel et poivre
2 gros oignons, coupés en dés
2 c. à soupe de sauce à chop suey
2 à 3 tasses de céleri, coupé en dés
1 boîte de légume chinois
1 boîte de germes de fèves

1. Faire chauffer la marmite, fondre la graisse et revenir la viande. Saler et poivrer. Ajouter oignons, sauce à chop suey, céleri et jus des légumes.

2. Verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression et faire cuire pendant 10 minutes. Laisser la pression tomber d'elle-même. Ajouter les légumes et les germes de fèves à la viande. Réchauffer pendant 5 minutes dans la marmite ouverte et servir avec du riz bouilli.

PURÉE DE LÉGUMES

3 tasses de pommes de terre, coupées en dés
1 tasse de carottes, coupées en dés
1 pomme, pelée et tranchée
½ oignon, tranché
1 c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
¼ c. à thé de sarriette
½ tasse d'eau avec double-fond dans la marmite
2 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de persil, haché

1. Préparer les légumes et placer les pommes de terre, carottes, pomme, oignon, sel et poivre sur le double-fond avec l'eau dans la marmite.

2. Verrouiller, placer le régulateur de pression et faire cuire pendant 3 minutes. Refroidir rapidement la marmite, égoutter les légumes et les écraser. Ajouter le beurre et battre jusqu'à ce que la purée soit onctueuse. Garnir de persil.

SALADE CHAUDE AUX POMMES DE TERRE

6 tranches de bacon, coupées en dés
4 pommes de terre moyennes crues, coupées en dés
1 oignon coupé en tranches minces
2 à 3 c. à soupe de sucre
2 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 c. à thé de moutarde
⅓ tasse de vinaigre
2 c. à soupe d'eau
2 c. à soupe de persil, haché

1. Faire chauffer la marmite et revenir le bacon. Ajouter les pommes de terre et l'oignon ainsi que le mélange de sucre, sel, poivre, moutarde, vinaigre, eau et persil.

2. Verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression et faire cuire pendant 5 minutes. Refroidir rapidement la marmite.



Poulet sauté et nouilles

LES VOLAILLES

POULET SAUTÉ

- Poulet de 2 à 3½ livres
- Farine
- Sel et poivre
- Paprika
- ½ c. à thé d'estragon
- 1 c. à soupe de gras de bacon
- 1 c. à soupe de beurre
- ½ tasse de consommé

1. Couper le poulet en portions individuelles, les laver et les essuyer. Mélanger farine, sel, poivre, paprika et estragon. Faire chauffer la marmite, fondre la graisse et le beurre. Rouler le poulet dans la farine assaisonnée et le faire dorer dans la marmite. Ajouter le consommé.

2. Verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression et faire cuire pendant 15 minutes. Laisser la pression tomber d'elle-même. La sauce est prête à être servie.

POULET EN GELÉE

- 1 poulet de 3 livres
- 3 tasses d'eau
- 1 c. à thé de sel
- 1 tasse de céleri, coupé en dés
- Quelques branches de persil, émincées
- 1 oignon, émincé
- ½ c. à thé de curry
- ½ c. à thé de sarriette
- ½ c. à thé de glutamate de monosodium
- Sel et poivre

1. Couper le poulet en morceaux individuels. Mettre le poulet et le reste des ingrédients dans la marmite sans le double-fond.

2. Verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression et faire cuire pendant 15 minutes. Laisser la pression tomber d'elle-même.

3. Ouvrir la marmite, retirer les os et la peau du poulet. Hacher la peau et l'ajouter à la viande coupée en morceaux assez gros. Verser le tout dans un bol. Couvrir et faire réfrigérer de 8 à 12 heures. Le poulet sera alors en gelée et se démoulera très bien.

RAGOÛT DE POULET AUX BOULETTES DE PÂTE

- 1 poulet ou une poule de 4 livres
- 3 tasses d'eau
- 1 c. à thé de sel
- Poivre
- 1 branche de céleri, émincée
- 1 carotte, coupée en tranches minces
- 2 oignons, émincés
- 1 gousse d'ail, émincée
- ¼ c. à thé de sarriette

Pâte pour les boulettes :

- ½ tasse de farine tout-usage
- 4 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de muscade
- 1 c. à soupe de beurre fondu
- 1 œuf battu
- ⅔ tasse de lait

1. Couper le poulet ou la poule en portions individuelles. Mettre dans la marmite sans le double-fond. Ajouter l'eau, le sel, le poivre, le céleri, la carotte, les oignons, l'ail et la sarriette.

2. Verrouiller le couvercle. Placer le régulateur de pression et faire cuire le poulet pendant 15 minutes, la poule pendant 20 minutes. Laisser tomber la pression d'elle-même.

3. Préparer les boulettes de pâte. Tamiser la farine avec la poudre à pâte, le sel et la muscade. Ajouter le beurre fondu. Mélanger l'œuf et le lait. Les ajouter d'un seul coup aux ingrédients secs. Bien mélanger.

4. Retirer les morceaux de poulet de la marmite. Verser la pâte à boulettes par cuillerée dans le consommé (il faut 3 tasses de liquide. Ajouter de l'eau bouillante si nécessaire). Fermer la marmite. Faire cuire les boulettes pendant 10 minutes à la vapeur, à feu moyen sans le régulateur de pression. Mettre autour du poulet et servir la sauce dans une saucière.



Pouding aux pommes



CREVETTES CUITES À LA VAPEUR

- **1 livre de crevettes fraîches**
- **3 tasses d'eau bouillante dans la marmite avec double-fond**
- **1 c. à thé de sel**
- **¼ c. à thé de poivre noir**
- **2 c. à soupe de vinaigre**

1. Placer les crevettes sur le double-fond avec l'eau dans la marmite et ajouter sel, poivre et vinaigre.

2. Verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression et procéder comme suit : pour petites et grosses crevettes, faire monter la pression et refroidir la marmite. Pour crevettes congelées, faire cuire pendant 2 minutes. Refroidir rapidement la marmite, retirer les crevettes et les refroidir en les trempant plusieurs fois dans l'eau froide. Les égoutter et les éplucher.

POUDING AUX POMMES

- **1 tasse de miettes de pain sec**
- **¼ tasse de cassonade**
- **½ c. à thé de cannelle**
- **Jus et zeste d'un citron**
- **3 pommes moyennes, tranchées**
- **½ tasse de beurre fondu**
- **2 tasses d'eau dans la marmite avec double-fond**

1. Mélanger les miettes de pain, la cassonade, la cannelle, le jus et le zeste du citron. Alterner une couche de pommes et une couche du mélange de pain dans un bol beurré qui puisse être posé dans la marmite sans en toucher la paroi. Verser le beurre fondu dans le bol et le couvrir d'un papier ciré bien attaché. Placer le bol sur le double-fond avec l'eau dans la marmite.

2. Verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression et faire cuire pendant 15 minutes. Faire rapidement refroidir la marmite.

POUDING AU PAIN

- **3 tranches de pain, coupées en cubes**
- **1 c. à soupe de beurre**
- **¼ c. à thé de sel**
- **½ tasse de cassonade**
- **½ c. à thé de cannelle**
- **2 tasses de lait chaud**
- **2 œufs, légèrement battus**
- **½ c. à thé de vanille**
- **½ tasse de raisins secs**
- **4 tasses d'eau dans la marmite avec double-fond**

1. Placer le pain dans un bol, ajouter le beurre, le sel, la cassonade, la cannelle, le lait chaud, les œufs, la vanille, et les raisins secs. Bien mélanger. Verser dans un bol beurré

qui puisse aller dans la marmite sans en toucher la paroi. Couvrir le bol d'un papier ciré bien attaché, le placer sur le double-fond avec l'eau dans la marmite.

2. Verrouiller le couvercle et laisser un filet de vapeur s'échapper par la valve pendant 5 minutes. Placer le régulateur de pression et faire cuire pendant 15 minutes. Laisser tomber la pression d'elle-même.

CRÈME ANGLAISE

2 tasses de lait
2 œufs
⅓ tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé de vanille
½ tasse d'eau dans la marmite avec double-fond

1. Faire chauffer le lait. Mélanger les œufs légèrement battus, le sucre et le sel. Ajouter lentement le lait en remuant continuellement. Ajouter la vanille. Verser dans des coupes individuelles. Les couvrir de plusieurs épaisseurs de papier ciré bien attachées ou d'un papier d'aluminium et les placer sur le double-fond après avoir mis l'eau dans la marmite.

2. Verrouiller le couvercle, placer le régulateur de pression et faire cuire pendant 3 minutes. Refroidir rapidement la marmite. Réfrigérer.

VARIANTES

Crème anglaise au chocolat : Faire chauffer le lait avec 3 c. à soupe de cacao et suivre les indications données pour la crème anglaise à la vanille.

Crème anglaise à la noix de coco : Saupoudrer 1 c. à soupe de noix de coco sur chaque coupe de crème anglaise avant la cuisson.

Crème anglaise au café : Ajouter au lait 2 c. à soupe de café instantané.

BOULETTES DE PÂTE

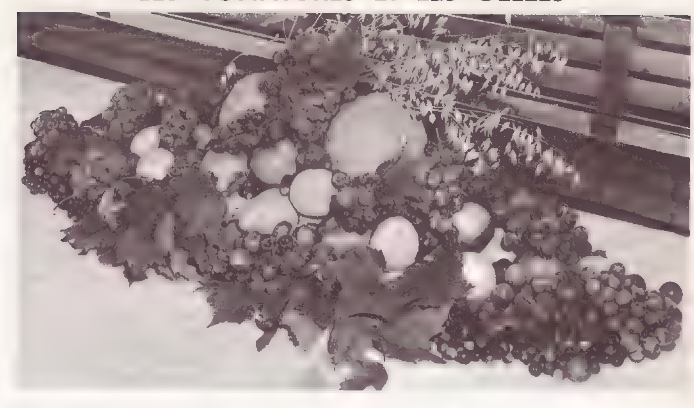
1½ tasse de farine
4 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de muscade
1 c. à soupe de beurre
1 œuf, bien battu
⅔ tasse de lait

1. Tamiser la farine avec la poudre à pâte, le sel et la muscade. Y incorporer le beurre. Mélanger le lait et l'œuf et ajouter aux ingrédients secs. Bien mélanger. Mettre par cuillerée dans la sauce du ragoût. Il doit y avoir 3 tasses de liquide (ajouter de l'eau bouillante si nécessaire).

2. Verrouiller le couvercle. Faire cuire pendant 10 minutes à la vapeur sans le régulateur de pression. Servir immédiatement.



LES CONFITURES ET LES GELÉES



QUELQUES NOTES SUR LES CONFITURES

— Utiliser des fruits à peine mûrs ou juste mûrs pour faire les confitures. La confiture aura ainsi meilleure couleur lorsqu'elle sera cuite et elle se conservera plus longtemps.

— Toujours bien laver ou nettoyer les fruits, selon l'espèce utilisée.

— Les confitures faites avec des fruits mûrs, fraîchement cueillis du jardin, demandent moins de cuisson que celles qui sont faites avec des fruits moins frais.

— Il est toujours préférable de faire chauffer le sucre avant de l'ajouter aux fruits chauds, pour empêcher tout arrêt dans l'ébullition des jus et des fruits et de faire trop cuire ensuite la confiture. La meilleure manière de faire chauffer le sucre est de répartir la quantité requise en 2 ou 3 assiettes à tarte, puis les mettre dans un four à 200°F. de 15 à 25 minutes. Verser le sucre directement de l'assiette dans le jus bouillant.

— Ne jamais faire bouillir une confiture avant que le sucre soit fondu.

— Une confiture qui a bouilli trop longtemps devient foncée et perd presque toute sa saveur.

— Pour vérifier la cuisson de la confiture, en mettre une cuillerée sur une assiette froide (mettre l'assiette au réfrigérateur avant de commencer la confiture). Laisser refroidir pendant quelques secondes et passer le bout du petit doigt dans le centre. Si la confiture se plisse et se sépare en deux, elle est cuite.

— N'écumer la confiture, lorsque cela est nécessaire, qu'à la fin de la la cuisson.

— Avoir toujours des bocaux bien stérilisés (voir mise en conserve) et verser toujours la confiture chaude dans des bocaux chauds.

— Pour éviter que les fraises et les cerises remontent à la surface des confitures, il faut laisser reposer ces confitures de 20 à 30 minutes, puis remuer une fois avant de les mettre dans les bocaux.

— Laver l'extérieur des bocaux remplis et sceller. Mettre les étiquettes et les placer dans un endroit frais et sombre.

— On obtient une belle confiture grâce à la pectine naturelle des fruits. Celle-ci se trouve en petite

quantité dans les fraises, les cerises et les framboises, par contre, il y en a beaucoup dans les cassis, les groseilles, les prunes bleues (Damson) et les pommes. Moins le fruit est mûr, plus la pectine est forte.

— Pour obtenir une saveur et une texture plus parfaites dans une confiture faite avec des fruits pauvres en pectine, remplacer une partie de l'eau indiquée dans la recette par du jus extrait d'un fruit riche en pectine.

— La pectine de jus de fruit se remplace aussi par de la pectine commerciale ou par une certaine quantité de jus de citron ajouté aux fruits.

ÉVITER

1. De verser la confiture chaude dans des bocaux mouillés et froids.

2. De sceller à la paraffine lorsque la confiture n'est ni très chaude, ni bien froide.

3. De conserver les confitures dans un endroit humide.

Ces trois points sont la cause de moisissure des confitures.

ÉVITER AUSSI

1. D'utiliser trop de sucre.

2. De faire bouillir la confiture avant que le sucre soit dissous.

3. De trop remuer après que le sucre soit fondu.

4. D'attendre trop longtemps pour couvrir les bocaux.

Ces quatre points sont la cause de la cristallisation.

ÉVITER ENFIN

1. De ne pas faire bouillir suffisamment.

2. De ne pas utiliser assez de sucre.

3. De conserver la confiture dans un endroit chaud.

Ces trois points sont la cause de fermentation de la confiture.

COMMENT STÉRILISER LES VERRES À GELÉE ET LES BOCAUX POUR CONFITURES

— Laver les bocaux et les couvercles à l'eau chaude savonneuse. Rincer à l'eau claire. Essuyer.

— Mettre les bocaux et les verres, sans les couvercles, dans une grande soupière. Mettre suffisamment d'eau pour que les verres soient complètement recouverts. Porter à ébullition et laisser bouillir pendant 20 minutes. Retirer de l'eau lorsque prêts à utiliser. Les retourner à l'envers sur un linge pour les assécher. Rincer les couvercles à l'eau chaude.



CONFITURE AUX PETITES TOMATES JAUNES

1 livre de petites tomates jaunes
1½ tasse de sucre
Le zeste et le jus d'une orange
1 citron non pelé, tranché mince

1. Au choix : ébouillanter les tomates et les peler ou bien les laver et ne pas les peler. Les laisser entières dans les deux cas.

2. Mettre dans un plat de verre ou de faïence les tomates et le sucre. Laisser ainsi pendant 12 heures.

3. Après 12 heures, égoutter dans une casserole le sirop qui s'est formé. Ajouter le zeste et le jus d'orange et faire bouillir à feu moyen, jusqu'à obtention d'un sirop léger. Ajouter les tomates et le citron. Continuer la cuisson à feu moyen, à découvert, jusqu'à ce que les tomates soient transparentes. Verser dans des pots stérilisés et sceller.

CERISES DE TERRE DANS LE SIROP

2 pintes de cerises de terre
6 tasses de sucre
3 pintes d'eau
Le jus de 2 citrons

1. Laver, enlever les tiges et bien égoutter les cerises de terre. Mélanger le sucre avec l'eau et le jus de citron. Porter à ébullition et faire bouillir pendant 5 minutes.

2. Laisser tiédir le sirop, ajouter les cerises de terre et reporter à nouveau à ébullition. Faire bouillir jusqu'à ce que les fruits soient clairs et le sirop assez épais. Verser dans des bocaux et couvrir de sirop chaud. Sceller.



CONFITURE DE FRAISES

4 tasses de fraises nettoyées
5 tasses de sucre
3 c. à soupe de jus de citron

1. Mettre 1 tasse de fraises dans une casserole. Ajouter 1 tasse de sucre et continuer ainsi jusqu'à complète utilisation des fraises et du sucre. Porter à ébullition lentement, et faire mijoter pendant 9 minutes en remuant le moins possible.

2. Retirer du feu et ajouter le jus de citron. Laisser reposer toute la nuit. (Ne pas laisser dans un plat de métal, excepté la fonte émaillée).

3. Le lendemain, porter encore une fois à ébullition, mais à feu vif, puis faire mijoter pendant 9 minutes à feu lent. Retirer du feu. Ecumer et laisser refroidir dans la casserole. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

CONFITURE DE FRAISES À L'ANCIENNE

5 tasses de fraises
5 tasses de sucre
½ tasse de jus de citron frais

1. Laver les fraises, les égoutter et les équeuter.

2. Répartir le sucre dans 2 assiettes à tarte et le faire chauffer dans un four à 325°F. de 15 à 20 minutes.

3. Placer les fraises dans une grande casserole. Avec une écumoire, les écraser un peu pour faire sortir du jus. Faire cuire pendant 10 minutes à feu lent en remuant quelquefois.

4. Verser le sucre chaud sur les fraises chaudes. Ajouter le jus de citron. Porter à ébullition, en remuant plusieurs fois et faire bouillir pendant 8 minutes, à bon feu, ou jusqu'à ce que le sirop soit assez épais. Verser dans des bocaux stérilisés et sceller.

CONFITURE DE FRAISES ET DE RHUBARBE

4 tasses de fraises lavées et nettoyées
4 tasses de rhubarbe, coupée en cubes
6 tasses de sucre
Une pincée de soda
1 c. à thé de zeste de citron râpé
1 c. à soupe de jus de citron

1. Ecraser les fraises avec un pilon à pommes de terre. Couper la rhubarbe en cubes sans la peler si elle est jeune, ou peler si c'est de la rhubarbe d'hiver. Mesurer alors les fruits séparément et les mettre dans une casserole de fonte émaillée si possible. Ajouter le sucre, bien mélanger et laisser reposer pendant 12 heures.

2. Le lendemain, porter à ébullition à feu vif. Ajouter le zeste de citron râpé, le jus de citron et le soda. Faire bouillir jusqu'à belle consistance en remuant souvent. Verser dans des bocaux stérilisés. Recouvrir de paraffine et sceller.

CONFITURE DE FRAISES ENTIÈRES

Grosses fraises entières, pas trop mûres
Sucre

1. Nettoyer les fraises avec soin. Les peser et leur ajouter un poids égal de sucre.

2. Dans une casserole de fonte émaillée, mettre les fraises et le sucre en rangs alternés. Laisser reposer pendant 12 heures.

3. Le lendemain, mettre à feu moyen et faire cuire sans remuer de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le sirop ait belle consistance. Mettre avec soin dans de petits bocaux et sceller.

CONFITURE DE FRAISES AU JUS DE GADELLES

3 tasses de gadelles (cassis)
2 pintes de fraises
2 c. à soupe de jus de citron
Sucre

1. Nettoyer les gadelles et les mettre dans une casserole à feu lent. Ecraser avec une fourchette et faire cuire à feu lent jusqu'à ce que le jus en sorte. Passer dans un tamis fin en pressant bien les fruits pour en extraire le jus.

2. Nettoyer les fraises, les écraser légèrement avec une fourchette et verser dessus le jus de gadelles. Peser le tout et ajouter une égale quantité de sucre.

3. Faire cuire à feu lent, pour porter à ébullition. Ensuite faire bouillir de 15 à 20 minutes. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

CONFITURE À LA FRAMBOISE

4 tasses de framboises
¼ tasse d'eau
Sucre

1. Laver et écraser 4 tasses de framboises. Ajouter ¼ tasse d'eau. Faire mijoter à feu moyen.

2. Passer au tamis pour enlever les grains (facultatif). Mesurer le jus et ajouter ¾ tasse de sucre par tasse de jus. Faire mijoter à feu moyen, jusqu'à belle consistance, de 15 à 25 minutes. Verser chaud dans des bocaux stérilisés et sceller.

CONFITURE DE PRUNES BLEUES

- 8 tasses de prunes bleues (Damson)
- 6 tasses de sucre
- Le zeste d'1½ orange
- Le jus d'une orange
- 1 tasse de raisins épépinés

1. Laver les prunes. Les couper en deux et en retirer les noyaux, avant de les mesurer.

2. Mélanger les prunes ainsi préparées avec le sucre et faire cuire doucement, à découvert, en remuant souvent, jusqu'à ce que des gouttes de liquide se figent dans une assiette froide.

3. Ajouter le reste des ingrédients et faire cuire pendant 10 minutes. Laisser reposer quelques minutes. Ecumer, puis remuer. Verser dans des bocaux stérilisés chauds et sceller.



Confiture de prunes bleues avec biscuits chauds

POIRES AU GINGEMBRE

- 12 livres (25) de poires fermes
- ¾ tasse de jus de citron
- 6 tasses de sucre
- ⅓ tasse de zeste de citron
- ⅓ tasse de gingembre cristallisé

1. Laver et peler les poires. Les couper en deux, enlever le trognon et les mettre dans une soupière avec 2 tasses d'eau et le jus de citron. Porter à ébullition et faire mijoter à feu lent, à découvert, de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les poires soient tendres.

2. Ajouter le sucre et le zeste de citron coupé en minces languettes, ainsi que le gingembre coupé de la même manière. Faire mijoter, de 10 à 15 minutes, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que le mélange épaississe.

3. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

CONFITURE D'ANANAS ET DE RHUBARBE

- 1 ananas et 4 tasses de rhubarbe en dés ou 2 ananas en dés
- 3 oranges non pelées, tranchées
- 2 citrons non pelés, tranchés
- 7 tasses de sucre

1. Essuyer et couper la rhubarbe en dés. Peler, enlever le trognon de l'ananas et couper les tranches en dés.

2. Trancher les oranges très mince et couper les tranches en huit. Trancher les citrons très mince et les tranches en quatre.

3. Mélanger tous les ingrédients avec le sucre, dans une grande marmite.

Bien remuer et laisser reposer jusqu'au lendemain matin.

4. Pour cuire, faire mijoter lentement jusqu'à épaississement. Verser dans des bocaux stérilisés et sceller.



CONFITURE DE PÊCHES ET D'ORANGES

- **6 livres de pêches, coupées en dés (12 tasses)**
- **3 ou 4 oranges moyennes, non pelées**
- **4½ livres de sucre (12 tasses)**
- **½ tasse de cerises marasques (maraschino) coupées en quatre**

1. Ebouillanter les pêches, puis les mettre dans l'eau froide. Ensuite les peler et les couper en dés. Ajouter les oranges, tranchées mince.

2. Ajouter le sucre et faire cuire doucement, à découvert, en remuant souvent, jusqu'à ce que quelques gouttes épaississent sur une assiette froide.

3. Ajouter les cerises, faire cuire pendant 5 minutes et laisser reposer quelques minutes. Ecumer. Remuer et verser dans des bocaux stérilisés chauds. Sceller.

CONFITURE DE PÊCHES ET DE POIRES

- **6 tasses de pêches mûres, tranchées**
- **12 cerises marasques (maraschino) tranchées**
- **2 c. à soupe de jus de cerises**
- **1½ tasse de poires mûres, non pelées, coupées en dés**
- **1 c. à soupe de jus de citron**
- **1 c. à soupe de zeste d'orange, râpé**
- **5 tasses de sucre**

1. Ebouillanter, peler et couper les pêches. Casser 2 noyaux de pêches. Ajouter les amandes aux pêches. Puis, ajouter les cerises, le jus de cerises, les poires tranchées, le jus de citron et le zeste d'orange râpé. Bien mélanger.

2. Ajouter le sucre et laisser reposer pendant 3 heures.

3. Faire mijoter doucement jusqu'à épaississement.

CONSERVE DE PÊCHES ET D'ANANAS

- **5 tasses de pêches pelées et coupées en 6**
- **1 boîte d'ananas râpé, égoutté (1 lb 4½ oz.)**
- **3 tasses de sucre**
- **¼ tasse de noix de Grenoble, hachées**

1. Dans une grande casserole, mélanger les pêches, les ananas et le sucre. Faire cuire en remuant à feu moyen, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Faire mijoter à découvert, en remuant de temps en temps, pendant environ 1 heure.

2. Pendant ce temps chauffer le four à 350°F. Mettre les noix à l'eau bouillante pendant 3 minutes. Egoutter. Étaler les noix sur un papier. Faire cuire au four en remuant souvent, pendant environ 15 minutes. Refroidir, puis hacher grossièrement.

3. Retirer les conserves du feu et y mettre les noix hachées. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

CONFITURE AUX TROIS-FRUITS

- **3 pintes de raisins bleus (Concord)**
- **2 pintes de prunes bleues (Damson)**
- **2 oranges moyennes, non pelées, tranchées mince**
- **7 tasses de sucre chauffé**

1. Bien laver les raisins, égoutter et retirer les tiges. Retirer la peau de la pulpe. Faire mijoter la pulpe jusqu'à ce qu'elle soit très tendre. Passer au tamis pour enlever les pépins. Mélanger avec les peaux.

2. Laver les prunes et les couper en deux. Enlever les noyaux. Brosser les oranges, les trancher mince, les ajouter aux raisins. Porter lentement à ébullition. Ajouter le sucre chauffé et laisser bouillir le tout jusqu'à ce que la confiture soit d'une bonne consistance. Verser dans des bocaux stérilisés chauds. Laisser tiédir et sceller.

CONFITURE À LA NOIX DE COCO

- **1 noix de coco**
- **½ livre d'abricots secs**
- **1 pinte d'eau froide**
- **Le jus d'un citron**
- **Sucre**

1. Percer la noix de coco et en faire couler le lait dans un bol. Nettoyer la noix et la râper assez finement.

2. Couper les abricots en petits morceaux avec des ciseaux trempés dans l'eau chaude. Les ajouter au lait de noix de coco, ainsi que le coco râpé

Ajouter l'eau froide. Laisser tremper pendant 12 heures.

3. Peser le tout et ajouter une égale quantité de sucre. Ajouter ensuite le jus de citron. Porter à ébullition à feu moyen en remuant sans arrêt. Faire bouillir jusqu'à belle consistance. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

CONFITURE AUX FIGUES SÈCHES

- **2 livres de figues sèches**
- **5 livres de sucre chauffé**
- **4 livres de pommes**
- **1 tasse d'eau**
- **3 citrons**
- **1 c. à thé de quatre-épices**

1. Laver et couper les figues en 3 ou 4 morceaux avec des ciseaux, trempés dans l'eau chaude.

2. Peler et râper les pommes. Mettre les figues et les pommes dans une casserole. Y ajouter le reste des ingrédients moins le sucre. Couvrir et faire cuire à feu très lent, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit brillant.

3. Faire chauffer le sucre et l'ajouter à la confiture. Faire bouillir sans couvrir, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Faire bouillir ensuite de 4 à 6 minutes. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

CONFITURE DE COINGS

- **2 livres de coings**
- **2½ livres de sucre**
- **3 chopines d'eau**

1. Laver les coings, les couper en quatre, enlever les trognons et tailler les quartiers en tranches minces.

2. Mettre les coings dans une casserole avec l'eau. Porter à ébullition, puis faire mijoter jusqu'à ce que les coings soient tendres et presque écrasés.

3. Ajouter le sucre chauffé dans un four à 200°F. Faire cuire à feu lent, en remuant, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Porter à ébullition et faire bouillir à feu vif de 10 à 15 minutes ou jusqu'à belle consistance. Verser dans des bocaux stérilisés et sceller.

CONFITURE DE RAISINS SAUVAGES

- **8 pintes de raisins sauvages**
- **3 livres de sucre**
- **1 tasse d'eau**
- **2 livres de raisins secs**
- **½ livre d'amandes, blanchies**

1. Laver les raisins, les égrainer et les mettre dans une casserole avec l'eau. Porter à ébullition, tout en les écrasant avec un pilon de bois. Passer dans un sac ou un tamis fin pour extraire le jus. Ceci vous donnera 3 chopines de jus.

2. Mettre le jus dans une casserole, ajouter les raisins secs et le sucre. Faire bouillir pendant 20 minutes. Ajouter les amandes entières ou émincées. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller. Servir avec gibier et venaison.

CONFITURE DE CYNORRHODONS (Rose hip)

- **2 livres de cynorrhodons fraîchement cueillis**
- **1¼ tasse d'eau**
- **½ livre de sucre (approximatif)**

1. Nettoyer les cynorrhodons et les mettre dans une casserole avec l'eau.



Faire bouillir à feu moyen jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Passer dans un tamis fin, en pressant fortement, pour extraire le plus de pulpe possible.

2. Peser la pulpe et ajouter ½ livre de sucre par livre de pulpe. Porter à ébullition et faire mijoter pendant 10 minutes. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

CITROUILLE AU GIN

4 livres de citrouille, coupée en dés
4 livres de sucre
2 onces de gingembre, moulu
½ c. à thé de quatre-épices
1 c. à thé de macis
Le zeste de 3 citrons, émincé
Le jus de 3 citrons
2 tasses de gin

1. Peler, nettoyer et couper la citrouille en dés. La peser ainsi que le sucre. Mettre la citrouille et le sucre en rangs alternés dans un plat de faïence ou de verre. Laisser reposer pendant 2 jours.

3. Mettre dans une soupière la citrouille et le sucre. Ajouter le quatre-épices et le macis, le jus de citron et le zeste émincé. Faire mijoter à feu moyen, en remuant souvent, jusqu'à ce que la citrouille soit transparente et tendre.

3. Retirer du feu et laisser tiédir. Ajouter le gin, remuer et mettre dans des bocaux stérilisés. Sceller.

GINGEMBRE CONFIT

1 livre de racines de gingembre vert*

---

*Acheter dans les épiceries chinoises ou japonaises.

2 tasses de sucre
1 tasse d'eau

1. Peler les racines de gingembre vert aussi mince que possible. Les couper en dés ou en bâtonnets, au goût. Les mettre dans un bol d'eau froide dès qu'elles sont pelées et coupées. Laisser tremper pendant 1 heure.

2. Égoutter le gingembre et recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition. Faire bouillir pendant 5 minutes. Égoutter. Répéter ce procédé de 2 à 4 fois, selon que vous désirez un gingembre très fort ou doux.

3. Faire bouillir le sucre et l'eau pendant 5 minutes. Verser bouillant sur le gingembre. Mettre une assiette sur le gingembre pour qu'il reste dans le sirop. Laisser tremper pendant 12 heures.

4. Egoutter le sirop et le faire bouillir pendant 10 minutes. Verser bouillant sur le gingembre et laisser reposer pendant 2 jours, comme indiqué ci-dessus.

5. Porter le tout à ébullition et faire bouillir pendant 5 minutes. Laisser reposer couvert de 2 à 3 jours. Les racines de gingembre doivent alors être tendres, gonflées et transparentes. Sinon, faire cuire encore de 5 à 8 minutes. Mettre dans des bocaux stérilisés. Sceller.

Note : On confit de la même manière les zestes d'oranges et de citrons entiers ou coupés en dés. Lorsqu'ils sont cuits, les étendre sur un papier ciré ou une plaque à biscuits et laisser sécher recouverts d'un autre papier. Au goût, on peut verser une petite cuillerée de sirop chaud sur chaque morceau, si l'on désire un zeste plus cristallisé.



MARMELADE D'ORANGES

Couper 6 oranges en deux, en extraire le jus.

Placer les pépins dans un petit bol, recouvrir d'un peu d'eau chaude. Laisser tremper pendant 12 heures.

Gratter le blanc du zeste et trancher le jaune en petites languettes. Les ajouter au jus et mesurer. Ajouter 1 tasse d'eau pour chaque tasse de jus et zeste combinés et laisser tremper pendant 12 heures.

Le lendemain, enlever la gelée qui adhère aux pépins (c'est la pectine) et ajouter aux jus et zeste, placés dans une casserole (un peu de jus chaud versé sur les pépins enlèvera facilement la gelée). Jeter les pépins lorsque bien nettoyés.

Porter à ébullition et ensuite faire mijoter, à découvert, pendant 2 heures, pour faire évaporer et concentrer le jus. Mesurer encore une fois le jus et ajouter 1 tasse de sucre pour chaque tasse de jus. Faire bouillir 30 minutes ou jusqu'à 220° au thermomètre à gelée.

Verser dans des verres à gelée stérilisés. Sceller.

MARMELADE DE FRUITS

4 tasses de rhubarbe, coupée en dés
1 tasse de raisins épépinés
2 oranges (pulpe et pelure râpée)
1 ananas frais, coupé en dés

4 tasses de sucre
½ tasse de noix, hachées

1. Essuyer et couper en dés la rhubarbe, sans la peler. Râper la partie jaune des oranges, hacher la pulpe.

2. Peler et couper en dés l'ananas. Mettre tous les ingrédients, excepté les noix, dans une casserole. Laisser reposer toute la nuit.

3. Le lendemain, huiler une marmite et verser le mélange de rhubarbe. Faire mijoter doucement jusqu'à ce que ce soit épais. Ajouter les noix lorsqu'il ne reste que 20 minutes de cuisson.

Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

MARMELADE DE RAISINS BLEUS

8 livres de raisins bleus (Concord)
4 pommes, sans les trognons, coupées en dés, non pelées
2 oranges non pelées, tranchées
4 pêches pelées et coupées en dés
4 poires pelées et coupées en dés
Sucre.

1. Laver et équeuter les raisins. Séparer la pulpe de la peau. Placer la pulpe dans une marmite, ajouter les pommes et faire mijoter doucement jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Passer dans un tamis. Ajouter les peaux des raisins à cette pulpe.

2. Trancher les oranges et les couper en quartiers. Mélanger les raisins, les oranges, les pêches et les poires. Mesurer et ajouter ¾ de tasse de sucre pour chaque tasse de fruits. Remuer jusqu'à complète dissolution du sucre, puis faire mijoter doucement jusqu'à épaississement.

3. Verser dans des bocaux stérilisés et sceller.

MARMELADE DE FRAISES

2 oranges pelées
2 citrons pelés
½ tasse d'eau
⅛ c. à soupe de soda
4 tasses de fraises
7 tasses de sucre
½ bouteille de pectine commerciale

1. Peler les oranges et les citrons. Retirer la membrane blanche. Trancher les zestes très finement. Faire mijoter dans l'eau et le soda pendant 10 minutes. Ajouter les pulpes d'orange et de citron et faire mijoter pendant encore 20 minutes.

2. Laver les fraises et les écraser. Mélanger les fruits et le zeste et mesurer. Il doit y en avoir 4 tasses. Ajouter le sucre, porter à ébullition et laisser bouillir pendant 5 minutes.

3. Retirer du feu et y verser la pectine. Laisser reposer pendant 5 minutes, puis écumer. Verser dans des bocaux stérilisés chauds. Recouvrir de paraffine avant refroidissement.

MARMELADE DE RHUBARBE

6 tasses de rhubarbe
Zeste et jus de 2 oranges
Jus de 2 citrons
Zeste d'un citron
5 tasses de sucre
½ c. à thé de sel

1. Laver et éplucher de la rhubarbe de jardin. La couper en morceaux de ½ pouce d'épaisseur et en mesurer 6 tasses.

2. Mettre la rhubarbe dans une casserole de fonte émaillée et y ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition, puis faire mijoter à feu lent, jusqu'à ce que le tout ait la consistance d'une confiture.

3. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.



MARMELADE D'ANANAS

1 orange
1 pamplemousse
1 citron
1½ tasse d'eau
¼ c. à thé de soda
1 ananas
9 tasses de sucre
1 bouteille de pectine commerciale

1. Peler l'orange, le pamplemousse et le citron de manière à n'enlever que le zeste jaune. Gratter ensuite le zeste, si nécessaire, pour enlever le blanc qui y serait encore attaché. Couper les zestes nettoyés en petits filets aussi minces que possible. Mettre dans une casserole avec l'eau et le soda. Porter à ébullition. Couvrir et faire mijoter pendant 10 minutes.

2. Enlever la pulpe de chaque fruit. Faire ce travail au-dessus d'une assiette creuse, afin de ne pas perdre de jus. Ajouter la pulpe des fruits et leur jus aux zestes. Couvrir et faire mijoter pendant 20 minutes.

3. Peler l'ananas et le râper. Ajouter aux fruits mijotés et mesurer le tout.

4. Ajouter 1¾ tasse de sucre par tasse de fruits. Bien mélanger et porter à ébullition. Faire bouillir pendant 10 minutes, à découvert.

5. Retirer du feu, y verser la pectine, remuer pendant 5 minutes et écumer. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

MARMELADE DE PAMPLEMOUSSES

2 pamplemousses

4 citrons

3 livres de sucre

4 chopines d'eau

1. Laver les fruits et les couper en deux, puis en extraire le jus. Nettoyer les zestes de leurs peaux blanches et les couper aussi finement que possible. Ajouter au jus des fruits. Attacher dans un sac les pépins et la pulpe des fruits. Ajouter au jus. Porter à ébullition et faire bouillir jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié.

2. Enlever le sac. Ajouter le sucre. Porter à ébullition, tout en remuant. Faire bouillir pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le jus se forme en gelée. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

MARMELADES DE CITRONS

2 livres de citrons

6 chopines d'eau

6 livres de sucre

1. Laver les citrons. Peler la partie jaune du zeste en prenant soin de ne pas laisser de partie blanche. Emincer le zeste. Extraire le jus des citrons et y ajouter les zestes émincés avec 2 chopines d'eau. Faire tremper pendant 12 heures.

2. Hacher grossièrement la pulpe des citrons et leur ajouter le reste de l'eau. Laisser tremper pendant 12 heures.

3. Le lendemain, faire bouillir la pulpe pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié. Faire mijoter les zestes dans une autre casserole jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

4. Passer le liquide de la pulpe dans une passoire fine. Ajouter le mélange des zestes et mesurer le tout.

5. Peser 1 livre de sucre par chopine de liquide. Porter à ébullition tout en remuant, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Faire bouillir à feu vif jusqu'à ce que le tout forme une gelée. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

MARMELADE AUX ORANGES DE SÉVILLE

12 oranges de Séville

Eau froide

Sucre

1. Laver les oranges, les couper en quatre, enlever les pépins et tailler chaque quartier en petites tranches minces. Peser le tout.

2. Mesurer 3 chopines d'eau froide par livre d'orange préparées. Mettre dans un grand bol les oranges tranchées avec l'eau. Envelopper les pépins dans un petit sac de coton à fromage et l'ajouter aux oranges. Laisser reposer le tout pendant 24 heures

3. Mettre le tout dans une casserole et faire **mijoter** jusqu'à ce que les zestes des oranges soient tendres, ce qui peut prendre de 3 à 4 heures. Remettre dans un bol et laisser tremper pendant 12 heures.

4. Peser la pulpe et ajouter 1 livre de sucre par livre de pulpe bouillie. Porter lentement à ébullition, tout en remuant, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Faire bouillir jusqu'à ce que la consistance soit belle et que le jus forme une gelée. Verser dans des bocaux et sceller.



MARMELADE ANGLAISE

8 oranges de Séville

3 oranges de Californie

2 citrons

9 chopines d'eau froide

8 livres de sucre

1. Laver les oranges et les citrons. Les couper en deux et en extraire le jus. Mettre les pépins dans un petit sac de coton à fromage.

2. Couper la pulpe et la peau en petits morceaux, ou, si vous préférez, passer au hache-viande. Mettre dans un grand bol avec l'eau froide. Ajouter les jus et les pépins dans un sac de coton à fromage. Laisser tremper pendant 24 heures.

3. Mettre dans une casserole et faire bouillir pendant 2 heures ou jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié.

4. Faire chauffer le sucre dans un four à 200°F. Retirer le sac de pépins et le presser fortement pour en extraire le jus. Ajouter le sucre chaud au liquide réduit. Porter lentement à ébullition, tout en remuant, jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Faire

bouillir pendant à peu près 30 minutes ou jusqu'à consistance de marmelade. Verser dans des bocaux chauds. Sceller.

MARMELADE DE MANDARINES

- **3 livres de mandarines**
- **2 citrons**
- **2 chopines d'eau froide**
- **5 livres de sucre**
- **1 bouteille de pectine commerciale**

1. Laver les mandarines, les mettre entières dans une casserole avec l'eau froide. Couvrir et faire mijoter pendant 40 minutes. Laisser refroidir.

2. Peler les mandarines refroidies, couper la pulpe, enlever les pépins et les parties dures. Mettre dans l'eau les pépins et les parties dures et les faire bouillir pendant 5 minutes. Emincer les zestes.

3. Passer le liquide dans une passoire fine. Le mettre ensuite dans une casserole. Ajouter les fruits, les zestes émincés, le jus des citrons et le sucre. Faire cuire à feu lent, tout en remuant, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Porter alors à forte ébullition et faire bouillir pendant 3 minutes. Retirer du feu, ajouter la pectine d'un seul coup et faire bouillir pendant 1 minute. Ecumer. Verser dans des bocaux et sceller.

QUELQUES NOTES SUR LES GELÉES

— Les fruits utilisés pour faire des gelées doivent être plutôt verts que trop mûrs, pour que la pectine naturelle du fruit soit en pleine action.

— Laver dans une passoire, le moins longtemps possible, les petits fruits tendres, tels que le cassis, les framboises, etc.

— Les fruits fermes doivent être lavés et essuyés. Si ce sont de très gros fruits, il faut les couper en morceaux.

— Ne jamais enlever la pelure, les pépins et les trognons des pommes, qui sont des sources importantes de pectine.

COMMENT EXTRAIRE LE JUS DES FRUITS

LES FRUITS TENDRES

Mettre les fruits nettoyés dans un pot de faïence ou dans un plat creux en terre. Ecraser légèrement les fruits avec une cuillère. Couvrir et placer dans un plat d'eau bouillante. Laisser mijoter l'eau pendant 1 heure, ce qui fait sortir le jus. C'est la manière parfaite de faire ce travail.

On peut également préparer les fruits de la même manière que ci-dessus et mettre pendant 1 heure au four à 200°F.

Pour une petite quantité de fruits, de 1 à 3 tasses, utiliser le dessus d'un bain-marie. Couvrir et faire chauffer à l'eau chaude de 35 à 45 minutes.

LES GROS FRUITS

Mettre les fruits nettoyés dans une casserole. Ajouter assez d'eau froide pour que le niveau dépasse les fruits de ¼ à ½ pouce. Les écraser avec une cuillère et laisser mijoter à feu lent jusqu'à ce qu'ils soient mous.

Verser les fruits cuits dans un sac et laisser égoutter de 6 à 12 heures. Ne pas remuer le sac, ni le presser, ce qui empêcherait le jus d'être clair.

Mesurer le jus écoulé et compter 1 livre de sucre pour chaque chopine



de jus. Le cassis noir et le cassis rouge demandent 1¼ livre de sucre par chopine.

Faire chauffer le jus. Chauffer le sucre requis au four, de la même manière que pour les confitures. Ajouter petit à petit le sucre chaud au jus de fruits chaud et remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

Faire bouillir alors rapidement et vérifier la cuisson au bout de 3 minutes pour les petits fruits et 5 minutes pour les gros fruits. Toutefois, pour ceux-ci, on peut aller jusqu'à 10 minutes de cuisson.

Pour s'assurer qu'une gelée est cuite à point, on peut utiliser le procédé de la soucoupe froide, indiqué pour les confitures. Mais le mieux est d'utiliser un pèse-sirop. On le trempe dans une éprouvette remplie de jus bouillant. Le pèse-sirop s'enfonce plus ou moins, selon le stade de cuisson et indique le degré obtenu. On cuit la gelée au perlé.

Ecumer la gelée quand elle est cuite et verser sans délai dans des bocaux stérilisés, secs et chauds. Il est nécessaire de travailler vite, car la gelée a tendance à prendre sur les parois de la casserole.

Il est difficile, dans une recette, de fixer d'une manière absolument précise le temps de cuisson d'une gelée ou d'une confiture, car tout dépend du volume d'eau contenu dans la chair des fruits.



GELÉE DE POMMES

1. Laver les pommes, les couper en quatre, ne pas les peler, ni enlever les pépins et les trognons.

2. Mettre les pommes dans une soupière avec 1 tasse d'eau pour 3 tasses de pommes. Couvrir et faire bouillir pendant 30 minutes.

3. Verser les pommes cuites dans un sac et laisser écouler le jus de 6 à 12 heures.

4. Mesurer le jus. Compter 1 tasse de sucre par tasse de jus. Faire chauffer le sucre au four. Porter le jus à ébullition.

5. Ajouter petit à petit le sucre, tout en remuant jusqu'à ce qu'il soit dissous. Faire bouillir à feu vif de 5 à 10 minutes. Vérifier la cuisson au bout des 3 premières minutes. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

GELÉE DE POMMES AVEC PELURES

2 livres de pelures et trognons de pommes
4 tasses d'eau
Jus d'un citron
Sucre

1. Mettre dans une casserole les pelures et les trognons de pommes, ainsi que l'eau et le jus de citron. Porter à ébullition à feu vif et laisser mijoter à feu lent pendant 40 minutes. Egoutter dans un sac.

2. Mesurer le jus. Compter ¾ à 1 tasse de sucre pour chaque tasse de jus. Porter le jus à ébullition. Faire chauffer le sucre. Verser chaud sur le liquide bouillant. Faire bouillir à feu vif de 5 à 10 minutes. Vérifier la cuisson au bout des 3 premières minutes. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.



GELÉE AU GÉRANIUM ROSE

1. Faire une des gelées de pommes à votre choix. Lorsque le sucre est dissous, jeter dans la gelée 4 à 6 feuilles de géranium rose attachées ensemble.

2. Retirer les feuilles de la gelée cuite. Verser la gelée dans les bocaux et mettre une feuille fraîche de géranium rose dans chaque bocal. Sceller.

GELÉE À LA VERVEINE

Procéder de la même manière que pour la gelée au géranium rose, mais remplacer ce dernier par des feuilles fraîches de verveine (Lemon verbena).



GELÉE DE MENTHE FRAÎCHE

Procéder de la même manière que pour la gelée au géranium rose, mais remplacer ce dernier par 10 à 15 branches de menthe fraîche attachées ensemble. Lorsque la gelée est cuite, y ajouter un peu de colorant végétal vert ou jaune selon la couleur de la gelée. Mettre une feuille de menthe dans chaque bocal de gelée. Sceller.

GELÉE DE COINGS

6 livres de coings
Zeste et jus de 2 citrons
Sucre

1. Laver les coings et enlever les parties tachées. Couper les fruits et ajouter assez d'eau froide pour arriver presque à la hauteur des fruits. Faire mijoter jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Verser dans un sac et laisser écouler le jus pendant 12 heures.

2. Mesurer le jus et peser 1 livre de sucre par chopine de jus. Faire chauffer le sucre. Mettre le jus dans une casserole avec le zeste et le jus de citron. Ajouter le sucre et remuer à feu lent jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

3. Faire bouillir à feu vif de 3 à 10 minutes. Vérifier la cuisson au bout des 3 premières minutes. Verser dans des bocaux stérilisés chauds et secs. Sceller.

GELÉE DE RAISINS BLEUS

3 livres de raisins bleus (Concord)
1 c. à thé de clous de girofle moulus
1 c. à thé de cannelle moulue
½ tasse de vinaigre de cidre
8 tasses de sucre
½ tasse de pectine commerciale ou de pectine de pommes

1. Mettre dans une casserole les raisins nettoyés et détachés de leurs grappes, les clous de girofle moulus, la cannelle moulue et le vinaigre de cidre. Ecraser les raisins 5 ou 6 fois, tout en les faisant cuire à feu moyen. Autrefois, nos mères appelaient cela « faire pleurer le raisin ».

2. Dès que le jus est sorti des raisins, faire bouillir de 5 à 8 minutes, pas plus pour ne pas diminuer la saveur, la couleur et la pectine du raisin. Verser le jus dans un sac et laisser égoutter pendant 12 heures. Vous obtiendrez 4½ tasses de jus de raisins.

3. Porter le jus à ébullition. Faire chauffer le sucre et l'ajouter au jus de raisin en pleine ébullition. Faire cuire à feu lent, tout en remuant, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Porter à forte ébullition.

4. Ajouter la pectine. Faire bouillir exactement 30 secondes, en remuant sans arrêt. Ecumer, verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

Note : On peut, au goût, omettre les épices.

GELÉE DE GROSEILLES AUX FLEURS DE SUREAU

6 livres de groseilles vertes
1½ chopine d'eau
1 livre de sucre par chopine de jus
4 grosses fleurs de sureau

1. Laver les groseilles. Les mettre dans une casserole avec l'eau. Faire mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egoutter le jus dans un sac.

2. Mesurer le jus et le sucre. Faire chauffer le sucre. Porter le jus à ébullition, ajouter petit à petit le sucre et les fleurs de sureau attachées dans un carré de coton à fromage. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Continuer à faire bouillir jusqu'à ce que la gelée soit prise.

3. Retirer les fleurs. Ecumer. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

GELÉE AU PORTO

2 tasses de porto
3 tasses de sucre
⅛ c. à thé de cannelle
⅛ c. à thé de clous de girofle
½ bouteille (6 oz.) de pectine commerciale

1. Dans un bain-marie, faire chauffer sur eau bouillante, pendant 2 minutes et en remuant sans arrêt, le porto, le sucre, la cannelle et les clous de



girofle et bien chauffer jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

2. Puis, porter à ébullition sur la flamme directe. Ajouter la pectine. Reporter à nouveau à ébullition et faire bouillir pendant 1 minute en remuant sans arrêt.

3. Retirer du feu. Ecumer. Verser dans des bocaux stérilisés et sceller.

GELÉE DE PERSIL

1½ tasse d'infusion de persil
2 c. à soupe de jus de citron
Colorant végétal vert
3½ tasses de sucre
½ bouteille (6 oz.) de pectine commerciale

1. Dans une casserole, mélanger l'infusion de persil, le jus de citron et juste assez de colorant pour teinter à la couleur désirée. Ajouter le sucre et bien mélanger.

2. Puis, porter le tout à forte ébullition, à feu vif. Verser la pectine et reporter à ébullition. Faire bouillir pendant 1 minute en remuant sans arrêt. Retirer du feu. Ecumer.

3. Mettre une branche de persil dans chaque bocal stérilisé. La retenir avec une cuillère sur le côté du verre pendant que vous versez la gelée. Laisser reposer 15 à 20 minutes. Enlever la cuillère avec soin et le persil restera en place. Sceller.

4. **Infusion de persil:** Dans une grande casserole, mettre 2 tasses de persil lavé et équeuté. Ecraser complètement le persil avec un pilon. Puis ajouter 2¼ tasses d'eau et porter à ébullition. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 10 minutes. Passer dans un coton à fromage et en mesurer 1½ tasse.

GELÉE AU SHERRY

2 tasses de sherry
3 tasses de sucre
½ bouteille de pectine commerciale

1. Mettre le vin et le sucre dans le haut d'un bain-marie et bien mélanger.

2. Porter rapidement à ébullition et faire bouillir pendant 2 minutes en remuant sans arrêt.

3. Retirer du feu et verser la pectine.

4. Verser dans des bocaux stérilisés et sceller.

GELÉE DE PIMENTS ROUGES

12 piments rouges, épépinés et débarrassés de leurs parties filandreuses
1 c. à soupe de gros sel
3 tasses de sucre
1 tasse de vinaigre de vin ou de cidre

1. Hacher les piments. Ajouter 1 c. à soupe de sel et laisser reposer pendant 4 heures.

2. Mettre les piments dans une passoire et les laver à l'eau froide pour les débarrasser du sel. Les mettre dans une casserole avec le sucre et le vinaigre de vin ou de cidre. Faire bouillir pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que la gelée soit prise.

3. Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

GELÉE À LA SARRIETTE

½ tasse d'eau bouillante
2 c. à soupe de sarriette séchée
1 tasse de jus de raisins frais
3¼ tasses de sucre
Colorant végétal vert
½ tasse de pectine commerciale

1. Verser l'eau bouillante sur la sarriette. Couvrir et laisser reposer pendant 15 minutes. Egoutter. Ajouter de l'eau, si nécessaire, pour faire ½ tasse. Ajouter le jus de raisins et le sucre. Porter à ébullition et mettre suffisamment de colorant pour obtenir un vert clair.

2. Ajouter la pectine, en remuant sans arrêt. Faire bouillir rapidement pendant ½ minute. Ecumer et verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

GELÉE DE SAUGE

½ tasse d'eau bouillante
3 c. à soupe de sauge séchée
1½ tasse de cidre ou jus de pommes
3¾ tasses de sucre
Colorant végétal jaune
½ tasse de pectine commerciale

1. Verser l'eau bouillante sur la sauge. Couvrir et laisser reposer pendant 15 minutes. Egoutter. Ajouter

de l'eau, si nécessaire, pour obtenir ½ tasse.

2. Ajouter le cidre et le sucre. Porter à ébullition. Ajouter le colorant pour obtenir une teinte jaune clair. Ajouter la pectine en remuant sans arrêt. Faire bouillir pendant 1 minute.

3. Ecumer et verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

GELÉE DE POMMES D'HIVER

2 livres de pommes
Le jus de 2 citrons
Le zeste d'un citron
1 livre de sucre par chopine de jus

1. Laver les pommes, les couper en quatre, ne pas les peler, ni enlever les trognons. Mettre dans une casserole avec le jus des citrons et le zeste. Ajouter juste assez d'eau froide pour recouvrir à peine les pommes. Porter à ébullition, couvrir et faire mijoter jusqu'à ce que les pommes soient tendres.

2. Verser les pommes dans un sac et laisser égoutter pendant 12 heures.

3. Mesurer le jus et le sucre. Faire chauffer le sucre. Porter le jus à ébullition. Verser le sucre dedans et remuer à feu lent, jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Faire bouillir de 5 à 8 minutes. Vérifier la cuisson. Mettre dans des bocaux stérilisés chauds et secs. Sceller.

GELÉE DE MIEL

3 tasses de miel
1 tasse d'eau
½ bouteille de pectine

1. Mettre le miel et l'eau dans une casserole. Porter à ébullition à feu moyen, en remuant sans arrêt.

2. Ajouter la pectine. Faire bouillir à feu vif pendant 1 minute. Retirer du feu. Ecumer et verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.



PECTINE MAISON

Laver autant de pommes que vous désirez, plutôt vertes ou juste mûres et pas trop sucrées. Les couper en quatre, ne pas les peler, ni enlever les trognons. Mettre dans une soupière juste assez d'eau froide pour les recouvrir à moitié. Porter à ébullition, couvrir et faire bouillir jusqu'à ce que les pommes soient tendres.

Les mettre dans un sac et les laisser égoutter pendant 12 heures. Après ce temps, on peut presser le sac pour en extraire tout le jus possible. Remettre dans la soupière la pulpe épaisse restée dans le sac. Ajouter encore une fois suffisamment d'eau pour recouvrir à moitié. Faire bouillir tout en remuant de 5 à 8 minutes. Laisser couler le jus de 4 à 5 heures et l'ajouter au premier jus obtenu.

On peut utiliser cette pectine fraîchement faite dans les proportions suivantes : 1 tasse de pectine par livre de sucre utilisé. Ajouter juste au moment où le sucre est fondu.

Pour conserver la pectine maison, la mettre en bouteille et stériliser au bain-marie chaud pendant 40 minutes. Sceller et garder dans un endroit frais.

On procède de la même manière pour faire de la pectine avec des cassis rouges ou noirs, des groseilles vertes, des prunes mûres et des pommettes encore dures.

TABLEAU DE COMBINAISONS DES FRUITS ACIDES ET NON ACIDES

Fruits acides		Fruits non acides		Proportions de sucre à utiliser avec les jus mélangés
Pommes	½	Framboises	½	⅔
Pommes	⅓	Rhubarbe	⅓	⅔
Pommes	½	Cerises	½	⅔
Pommes	½	Pêches	½	1
Pommes	⅔	Coings	⅓	¾
Pommes	⅔	Canneberges	⅓	¾
Pommes	½	Fraises	½	1
Cassis rouge	⅓	Framboises	⅓	1
Limes	⅓	Poires	⅔	1
Citrons	¼	Pêches ou poires	¾	1

CUISINE ET BONNE SANTÉ



Pourquoi un chapitre sur la cuisine et la bonne santé dans cette Encyclopédie consacrée aux plaisirs de la table? Simplement parce que notre vie moderne surexcitée fait de nous des êtres surmenés, qui s'usent trop vite et parce que l'on oublie trop souvent l'action importante de la vie intellectuelle, morale, énergétique et affective sur notre vie organique. Chez l'être humain, la vie mentale, les tracas, les douleurs morales, le surmenage, etc., peuvent ruiner l'organisme. Chacun doit donc connaître des directives générales en ce qui concerne une saine alimentation et les mettre en pratique tout au long de sa vie.

Voici donc quelques-unes de ces directives.

— Pas de bonne digestion sans bonnes dents.

— La régularité de l'heure des repas est de première importance, car les glandes digestives s'habituent à sécréter à des heures déterminées. Si le repas est retardé, les sucs digestifs passent dans l'intestin et le bol alimentaire pèse comme une masse que l'on a l'impression de ne pouvoir secouer.

— Il faut saliver, mastiquer, et réduire ses aliments en pâte avant de les avaler ; ainsi, le travail de la prédigestion du bol alimentaire est réduit.

— De plus, il est important de ne pas manger trop vite ou sous une tension nerveuse.

— Ne boire qu'à la fin des repas pour éviter de diluer les sucs digestifs.

— Eviter de fumer quelque temps (de 30 à 40 minutes) avant les repas.

— Le travail intellectuel ou concentré après le repas est épuisant. Le cerveau à ce moment doit travailler à vide, car la masse sanguine est fortement sollicitée par le travail digestif. Il est aussi peu recommandé de manger en s'occupant ou en se préoccupant de quelque travail en cours.

— Après les repas, une petite sieste de 10 à 15 minutes ou une promenade lente au grand air sont très recommandées.

LES CALORIES

La valeur nutritive des aliments est exprimée en une mesure dénommée calorie

La ration quotidienne d'un adulte de poids moyen, ne fournissant pas de travail physique, est de 2,200 calories.

Celle d'un adulte robuste, travaillant au grand air, est de 2,400 calories. Celle d'un ouvrier ou d'un agriculteur, fournissant un travail musculaire de 8 heures, peut dépasser 3,000 calories. Dès la soixantaine, la ration doit sagement baisser à 1800 calories. Par contre, l'adolescent, au cours de sa croissance, a des be-



Salade de légumes

soins supérieurs à ceux de l'adulte et il lui faut 2,800 calories.

Etudiez au chapitre de l'Arithmétique dans la cuisine les tableaux de calories dans les aliments, quelques notes sur le rôle des vitamines dans l'organisme et les vitamines contenues dans les aliments.

QUELQUES RECETTES DE CUISINE BONNES POUR LA SANTÉ

BREUVAGE AUX GERMES DE BLÉ

Placer dans un grand verre 1 c. à soupe de germes de blé (pour varier, ajouter quelquefois 1 c. à thé de levure de bière), 1 c. à soupe de miel, de mélasse ou de cassonade et le jus d'une orange fraîchement pressée.

Remuer fortement et placer dans un récipient fermé. On peut le préparer la veille.

Ce breuvage peut faire un repas rénovateur, suivi simplement d'une pomme et de quelques noix de Grenoble ou de noisettes.

BIECHER MUESLI (Suisse)

Le soir, faire tremper 1 c. à soupe de farine d'avoine dans 2 c. à soupe d'eau ou de lait. Le matin, ajouter le jus d'½ citron, 1 c. à soupe de crème ou lait évaporé, non dilué, 2 pommes non pelées et râpées et du miel au goût. Bien mélanger. Ceci constitue un repas complet. Pour varier, ajouter des fruits, bananes, raisins secs, poires écrasées ou coupées en petits morceaux, etc. On peut varier le Muesli en le préparant avec 1 c. à soupe de farine d'avoine et 1 c. à thé de germes de blé, 4 c. à soupe d'eau plus quelques noix.

CROUSTILLANT AUX POMMES

Couper de 4 à 6 pommes non pelées dans un plat à pudding. Ajouter une pincée de cannelle, ½ tasse de cassonade ou de miel, le jus d'½ citron. Recouvrir avec le mélange suivant :

½ tasse de germes de blé

¼ tasse de beurre

½ tasse cassonade

Couper le tout très finement et bien tasser sur les pommes avec les mains. Faire cuire au four à 350°F. pendant 60 minutes.

MILLET

Le millet contient beaucoup de vitamines et de sels minéraux. Il est bon et nourrissant. Il se prépare comme le riz ou le blé. On le trouve chez les dépositaires d'aliments de régime et dans quelques grandes épiceries.

MILLET EN COCOTTE

Mettre 2 tasses de millet dans une passoire et bien rincer sous eau courante froide. Puis laisser tremper dans l'eau froide pendant quelques heures.

Faire chauffer 2 à 4 c. à soupe d'huile d'arachide ou de maïs, ajouter 2 oignons émincés, 2 carottes non pelées, brossées et tranchées minces, ¼ c. à thé de thym et ¼ tasse de feuilles de céleri émincées. Remuer le tout à feu moyen, jusqu'à ce que l'oignon ramollisse. Ajouter le millet et l'eau dans laquelle il a trempé, si nécessaire, ajouter un peu d'eau afin que le millet soit bien recouvert. Couvrir et faire cuire à feu lent pendant 1 heure environ ou jusqu'à ce que le millet soit tendre. Verser ensuite dans une cocotte de terre cuite. Saupoudrer de fromage râpé et faire dorer dans un four à 375°F. Pour



Salade de fruits

varier, ajouter 1 livre de champignons frais, tranchés mince, et 2 gousses d'ail émincées, en même temps que les carottes et les oignons.

SARRASIN AUX CHAMPIGNONS

Le sarrasin est très nourrissant. Il fortifie les vaisseaux sanguins grâce à la vitamine P qu'il contient. On l'achète entier, concassé ou en farine.

Verser en pluie dans 6 tasses d'eau bouillante légèrement salée, 2 tasses de sarrasin grossièrement moulu. Couvrir et laisser cuire à feu lent jusqu'à absorption complète du liquide. Faire fondre dans un poêlon 3 c. à soupe de beurre ou d'huile d'arachides. Y faire dorer 3 oignons émincés, ½ lb de champignons tranchés mince, ½ tasse de persil frais émincé, 1 tasse de dés de céleri. Saler et poivrer au goût. Verser le sarrasin cuit dans une cocotte. Recouvrir avec le mélange des légumes et servir.

Note : Ce mélange peut faire une farce délicieuse pour une dinde, un poulet ou un cochon de lait. Faire cuire 3 tasses de sarrasin au lieu de 2 et mélanger avec les légumes. Lier le tout avec 2 œufs battus. Refroidir avant d'utiliser.

MIQUES DE SARRASIN À LA BRETONNE

Délayer 1 tasse de farine de sarrasin dans juste assez d'eau pour lier. Ajouter ensuite 2 tasses d'eau et une pincée de sel. Faire cuire à feu lent en remuant souvent jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse. Ajouter 2 jaunes d'œufs battus et bien mélanger. Retirer du feu et incorporer les deux blancs d'œufs battus en neige. Laisser refroidir. Pour faire les miques, prendre une bonne cuillerée du mélange, la former en boule et plonger dans l'eau bouillante salée. Faire cuire pendant 2 minutes et retirer de l'eau avec une écumoire. Mettre sur un plat chaud et garnir avec de la confiture ou des fruits tranchés, arrosés d'un sirop de fruits.

L'ORGE

C'est un aliment très rafraîchissant. Riche en phosphore, il fortifie les cellules nerveuses, il est conseillé aux enfants et aux personnes déprimées. Il est préférable d'utiliser l'orge mondée plutôt que l'orge perlée.

CROQUETTES À L'ORGE

Bien laver à l'eau courante et faire tremper dans de l'eau froide ½ tasse d'orge mondée, en la recouvrant bien. Faire cuire ensuite à feu moyen, couvert, dans l'eau qui a servi à la faire tremper. Egoutter et ajouter 2 oignons émincés, ½ tasse de persil frais émincé, 1 tasse de fromage suisse ou de Cheddar doux râpé, 2 c. à soupe d'huile d'arachides. Bien mélanger. Former en croquettes et faire dorer au four à 375°F. ou au beurre dans un poêlon.

Vous trouverez d'autres recettes pour préparer l'orge au chapitre des légumes secs.

LE RIZ

Le riz contient de l'amidon, il est nourrissant et facile à digérer. Recommandé pour l'entérite ou troubles intestinaux. Il vaut mieux utiliser le riz complet plutôt que le riz blanc.

Vous trouverez de nombreuses recettes au chapitre du riz. Si vous désirez utiliser le riz brun, changer simplement l'un par l'autre dans la recette et ajouter 10 minutes de cuisson.

LE BLÉ

Le blé est la plus complète de toutes les céréales. Il devrait faire partie de tous nos repas, soit en germes, soit fraîchement moulu et devrait être ajouté aux salades, aux soupes, ou bien cuit en légume.

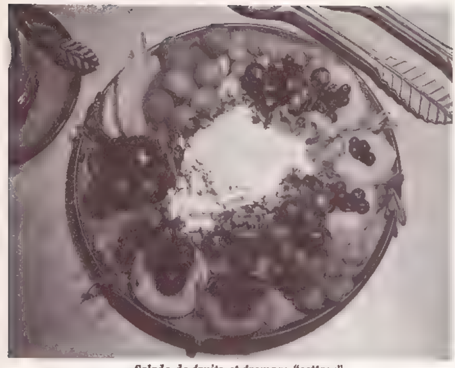
Il est riche en calcium, phosphore, magnésium, potasse, chaux, fer, zinc.

Il est nourrissant, fortifiant et en même temps laxatif.

Vous en trouverez chez les dépositaires d'aliments de régime. Manger aussi souvent que possible du pain complet ou de blé entier.

Voici une recette très simple de galette de blé, dont la recette originale remonte à l'antiquité. J'en fais depuis des années et plus j'en mange, plus je les trouve bonnes.

Délayer de la farine fraîchement moulue de blé entier avec de l'eau tiède, petit à petit jusqu'à ce que vous ayez une pâte de la consistance d'une pâte à tarte. Ajouter des noix émincées au goût. Saupoudrer la planche avec de la farine de blé entier et abaisser la pâte à ⅛" d'épaisseur. Découper en rondelles ou en carrés. Mettre sur une plaque à biscuits graissée et faire cuire au four à 325°F, jusqu'à ce que les galettes soient dorées. Les manger chaudes ou froides avec du miel ou de la mélasse.



Salade de fruits et fromage "cottage"

QUELQUES RECETTES DE SANDWICHES BONS POUR LA SANTÉ

Utiliser autant que possible du pain de blé entier ou du pain de seigle.

SANDWICHES AUX NOIX

Hacher 4 à 5 noix de Grenoble ou amandes. Les mélanger avec 2 c. à thé de miel. Mettre entre deux tranches minces de pain complet.

SANDWICHES AUX CHAMPIGNONS

Couper en tranches minces 1 tasse de champignons. Ajouter 2 c. à soupe d'huile de maïs, une petite gousse d'ail émincée, 1 c. à thé de jus de citron, 2 c. à soupe de persil émincé. Placer entre deux tranches de pain de blé entier avec une feuille de laitue.

SANDWICHES AU FROMAGE « COTTAGE »

Mélanger 1 tasse de fromage « cottage » avec 1 échalote et quelques radis tranchés mince. Mettre entre deux tranches de pain de seigle beurrées.

SANDWICHES AUX OLIVES NOIRES

Hacher ½ tasse d'olives noires, 2 c. à soupe de persil et 1 gousse d'ail. Ajouter 2 c. à soupe de beurre et bien mélanger. Etendre entre deux tranches de pain de blé entier.



SANDWICHES AU CONCOMBRE

Assaisonner des rondelles très minces de concombre avec de l'huile, du citron et du persil émincé. Etendre sur du pain de seigle une couche de fromage « cottage » et recouvrir de rondelles de concombre et d'une autre tranche de pain.

SANDWICHES À LA VERDURE

Hacher très fin laitue, épinards, olives vertes, persil, échalote. Mélanger avec un peu de beurre mis en crème. Garnir des tranches de pain de blé entier avec ce mélange.

QUELQUES PETITS DÉJEUNERS BONS POUR LA SANTÉ

COMPOTE DE FRUITS SECS

Mettre dans une casserole 3 abricots secs, 5 pruneaux secs, 3 figues sèches, ¼ tasse de raisins secs, 2 pommes non pelées et râpées, 1 rondelle épaisse de citron non pelé. Recouvrir d'eau, porter à ébullition, couvrir et faire mijoter pendant 20 minutes à feu doux. Laisser tremper pendant 12 heures.

Cette délicieuse compote de fruits fait un excellent petit déjeuner accompagnée simplement d'une tranche de pain complet.

POMMES CRUES EN COMPOTE

Râper 1 pomme bien lavée, non pelée. Ajouter 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe de miel et 4 ou 5 noix émincées. Servir avec du pain de seigle.

POMMES AUX BANANES

Râper une pomme bien lavée et non pelée. Ajouter une banane écrasée, le jus d'une orange, une pincée de cannelle et 2 c. à soupe de flocons d'avoine.

AVOINE AUX PRUNEAUX, SANS CUISSON

Laver et hacher 6 à 8 pruneaux secs. Râper une grosse pomme bien lavée et non pelée. Mélanger la pomme avec les pruneaux, ½ tasse de raisins secs, le jus d'un citron, 4 c. à soupe de flocons d'avoine et ½ tasse d'eau. Bien mélanger, couvrir et laisser reposer pendant 12 heures avant de servir avec du miel et du pain de seigle si désiré.

JAMBON GARNI

Enlever le trognon d'une pomme, la trancher mince et manger à la place du pain avec 1 tranche de jambon et 1 tranche de fromage de Gruyère. Excellent déjeuner.

LES RÉGIMES

Le régime n'est pas uniquement réservé à celles qui veulent perdre du poids, mais chacun a besoin d'y consacrer une semaine ou un mois chaque année pour nettoyer son organisme, soit avant l'arrivée du printemps soit au début de l'été.

Voici deux genres de régime qui sont faciles à suivre et apportent les résultats désirés.



LE RÉGIME DE 30 JOURS

PREMIÈRE SEMAINE

	Déjeuner	Dîner	Souper
Lundi & Mardi	½ pamplemousse café noir sans sucre	3 légumes 1 tranche de pain thé avec citron	petit steak grillé épinard 1 fruit café sans sucre
Mercredi	jus d'orange café noir sans sucre	sandwich à la laitue, tomate thé avec citron	1 côtelette d'agneau haricots verts, pois verts 1 tranche d'ananas café noir sans sucre
Jeudi	jus de 3 oranges café noir sans sucre	omelette aux asperges 1 tranche de pain sans beurre thé au citron	foie de veau grillé cœur de laitue, tomate fruit
Vendredi	½ pamplemousse café noir sans sucre	1 œuf bouilli 1 tranche de pain grillé beurré 1 pomme	poisson grillé haricots verts 1 orange tranchée thé ou café sans sucre ni crème
Samedi	jus de tomate 1 toast beurré café noir sans sucre	½ pamplemousse sandwich au bacon, tomate thé avec citron	1 côtelette d'agneau asperges, betteraves en dés sur cœur de laitue
Dimanche	1 jus d'orange café noir sans sucre	1 bol de salade de fruits	½ poulet grillé cœur de laitue avec jus de citron haricots verts mousse ou crème café noir

DEUXIÈME SEMAINE

	Déjeuner	Dîner	Souper
Lundi	1 verre de jus d'orange 1 toast melba café noir	1 bol de salade de fruits	steak grillé cœur de laitue et tomate, céleri thé au citron
Mardi	1 bol d'abricots pochés café noir sans sucre	1 orange salade de laitue et tomate 1 toast beurré thé au citron	salade de chou et laitue avec 2 œufs durs, 2 c. à soupe de vinaigrette, céleri, 1 toast beurré, 1 tranche d'ananas
Mercredi	1 verre de jus d'orange 1 toast beurré café noir sans sucre	1 pamplemousse	2 côtelettes d'agneau haricots verts, cœur de laitue gelée de fruits café noir sans sucre
Jeudi	½ pamplemousse 1 œuf poché sur toast café noir sans sucre	1 verre de jus d'orange	rôti de bœuf salade d'asperges et laitue, haricots verts sorbet de fruits
Vendredi	jus d'orange café noir sans sucre	asperges au beurre ou tomate pain grillé thé sans sucre	steak de poisson grillé chou-fleur, laitue, tomate, avec vinaigrette tarte au citron thé avec lait
Samedi	1 orange tranchée café noir sans sucre	1 œuf bouilli 1 toast beurré 1 tranche d'ananas thé sans sucre	steak grillé épinards salade de fruits 1 tranche de gâteau-éponge thé sans sucre
Dimanche	œuf brouillé 1 toast beurré café noir sans sucre	cocktail de fruits	½ poulet grillé champignons, haricots verts, tomate tranchée sorbet

TROISIÈME SEMAINE

	Déjeuner	Dîner	Souper
Lundi	3 pruneaux avec leur sirop café noir sans sucre	2 oranges	1 tranche de rôti de bœuf cœur de laitue avec citron ananas
Mardi	1 verre de jus d'orange 1 toast	asperges 1 toast thé avec citron	1 tranche de jambon grillé pois verts, salade de pommes et céleri café sans sucre
Mercredi	1 pamplemousse café noir sans sucre	2 oranges	steak grillé épinards, champignons, 2 olives 1 toast beurré thé ou café sans lait
Jeudi	jus d'orange 1 œuf poché sur toast café noir sans sucre	1 bol de salade de fruits	1 tasse de consommé rôti d'agneau ou bœuf carottes, cœur de laitue sorbet au citron
Vendredi	½ pamplemousse 2 toasts beurrés café noir sans sucre	1 tasse de consommé salade de laitue et tomate thé avec citron	cocktail de fruits poisson grillé céleri, betterave, carotte café noir
Samedi	jus d'orange 1 toast café noir sans sucre	1 bol de céréales avec lait	½ pamplemousse 1 côtelette d'agneau avec épinards ½ tranche de pain 3 pruneaux thé au citron
Dimanche	1 orange tranchée 1 toast beurré café avec lait	salade de pommes céleri et noix avec vinaigrette	1 portion de poulet en sauce, pois verts thé avec citron

QUATRIÈME SEMAINE

	Déjeuner	Dîner	Souper
Lundi	jus d'orange 1 toast beurré café noir sans sucre	½ pamplemousse 2 biscuits soda beurrés ½ tasse de lait	rôti de veau compote de pommes pois verts thé sans sucre
Mardi	½ pamplemousse 1 toast beurré café noir sans sucre	2 oranges	steak grillé épinards, betterave, carotte, céleri 1 toast sans beurre ananas
Mercredi	jus d'orange 1 œuf poché sur toast café noir sans sucre	salade laitue, tomate 2 biscuits Graham thé avec citron	rôti d'agneau 1 pomme de terre au four salade d'asperges, laitue gelée de fruits
Jeudi	1 verre jus d'orange 1 toast beurré café noir sans sucre	½ pamplemousse	2 côtelettes d'agneau grillées salade laitue tomate tranches d'ananas café noir sans sucre
Vendredi	pruneaux au gré œuf poché sur toast café noir sans sucre	2 oranges	coupe de fruits poisson grillé carotte, céleri, cœur de laitue avec jus de citron café noir sans sucre
Samedi	même que vendredi	même que vendredi	2 côtelettes d'agneau grillées chou-fleur, betterave, salade sorbet d'ananas thé au citron
Dimanche	jus d'orange œuf bouilli toast café noir sans sucre	asperges sur toast 1 orange	coupe de fruits ½ poulet grillé céleri, pois verts

CINQUIÈME SEMAINE

	Déjeuner	Dîner	Souper
Lundi	jus d'orange 2 toasts beurrés café noir sans sucre	1 bol de salade de fruits	steak grillé haricots verts, pommes de terre au four, salade laitue, tomate crème glacée café noir sans sucre
Mardi (dernier jour)	½ pamplemousse 1 œuf poché sur toast café noir sans sucre	salade de laitue, tomate 2 biscuits soda thé au citron	consommé steak grillé pois verts salade de pommes et noix sorbet d'ananas



LE RÉGIME DE 8 JOURS AVEC BONUS

Ce régime est facile à suivre. Vous pouvez varier l'ordre suivant vos besoins journaliers ou vos goûts personnels et manger où et quand cela vous convient le mieux.

Le tableau qui suit vous donne un choix de 4 repas différents. En intervertissant les colonnes des déjeuner, dîner, souper, vous obtiendrez le même résultat.

Si vous le désirez, vous pouvez choisir un supplément à votre régime dans les groupes 1 (100 calories), 2 (200 cal.), 3 (300 cal.).

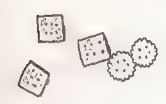
AU CHOIX

	I	II	III	IV
Déjeuner	1 jus d'orange 1 œuf bouilli 1 toast 1 c. à thé beurre 1 verre lait café	1 jus d'orange 1 café noir	1 œuf bouilli 1 toast 1 c. à thé beurre café noir	1 jus tomate 1 toast 1 c. à thé beurre café au lait
Dîner	jus de tomate bœuf haché grillé 1 verre lait thé ou café	steak haché grillé sur toast beurré 1 œuf dur 1 poire 1 verre lait thé	jus d'orange ¼ poulet grillé ½ t. carottes crues cornichons thé	steak haché grillé carottes, haricots verts, cœur de salade au citron café
Souper	1 t. consommé ¼ poulet grillé ½ t. carottes cresson poire lait ou thé	¼ poulet grillé haricots verts ½ t. carottes râpées avec vinaigrette lait et café	jus de tomate steak haché grillé haricots verts lait et café	1 tasse de consommé ¼ poulet grillé ½ t. haricots verts 1 poire tranchée dans ½ tasse de jus d'orange café

GROUPE I
(Chaque portion représente environ 100 cal.)

PAIN ET CÉRÉALES

1 tasse de céréales
¾ tasse de céréales cuites
6 biscuits soda
1 crêpe avec 1 c. à thé beurre
1 tranche de pain avec 1 c. à thé de beurre



BREUVAGE

6 onces de lait
10 onces de lait écrémé
6 onces jus d'ananas
10 onces Ginger ale
5 onces de jus de pruneaux

DESSERTS

1 grand biscuit à la farine d'avoine
2 biscuits aux figues
½ tasse sorbet aux fruits
½ tasse de gelée de citron avec crème fouettée
½ tasse de fruits en conserve
1 banane, poire ou pomme
2 caramels
1 carré de fudge
4 pruneaux avec 2 c. à soupe de sirop
1 tranche de gâteau des anges
1 tasse de fruits frais

FROMAGES, ŒUFS, VIANDES, SOUPES

⅓ tasse de fromage « cottage »
1 carré de fromage Canadien
1 œuf frit ou brouillé dans 1 c. à thé de beurre
2 tranches de bacon bien égouttées
¼ tasse de viande cuite
½ boîte de soupe aux pois verts
¼ boîte de soupe au poulet avec riz et 3 biscuits soda

DIVERS

2 c. à soupe de crème à fouetter
1 c. à soupe de mayonnaise
2 c. à soupe de sucre
12 olives
1½ c. à soupe de vinaigrette
2 c. à soupe de marmelade
1 c. à soupe de beurre

LÉGUMES

1 pomme de terre moyenne ou 1 petite pomme de terre avec 1 c. à thé beurre
½ tasse de pommes de terre en purée
½ tasse de pois verts
½ tasse de blé d'Inde en grains

GROUPE II
(Chaque portion représente environ 200 cal.)

BREUVAGE

6 onces de lait au chocolat

PAIN ET CÉRÉALES

1 biscuit chaud avec 2 c. à thé de beurre
1 muffin avec 2 c. à thé de beurre
1 petit pain avec 2 c. à thé de beurre

SOUPES

⅓ boîte de n'importe quelle soupe crème diluée avec une égale quantité de lait

DESSERTS

1 carré de pain d'épices
1½ beigne
1 beigne à la gelée
1 carré de gâteau au chocolat glacé
3 biscuits
1 pouding à la vanille (4 portions par pinte de lait)
⅔ tasse de glace à la vanille
1 pointe de tarte chiffon au citron
1 portion de pouding au tapioca avec 1 c. à soupe de crème fouettée
1 tablette de chocolat (petite)
2 c. à soupe de sauce butterscotch

DIVERS

1 tasse de nouilles avec 1 c. à soupe de beurre
⅔ tasse de riz cuit avec 1 c. à soupe de beurre

LÉGUMES

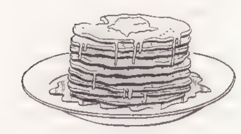
½ tasse de fèves au lard ou doubler les portions de chaque légume du Groupe I

GROUPE III

(Chaque aliment représente environ 300 cal.)

PAIN ET CÉRÉALES

2 crêpes avec 2 c. à soupe de beurre et 2 c. à soupe de sirop



DESSERTS

1 éclair ou chou à la crème
1 portion de pouding aux pommes
1 morceau de gâteau blanc glacé
1 tasse de crème glacée à la vanille
⅔ tasse de crème glacée au chocolat
2 c. à soupe de sauce au chocolat
1 parfait
1 pointe de tarte aux œufs
1 pointe de tarte au citron meringuée
1 portion de pouding au riz avec 1 c. à soupe de crème fouettée
1 tablette de chocolat au lait (grosse)
1 soda à la glace à la vanille

SANDWICHES

(avec 1 c. à thé de beurre, margarine ou mayonnaise)
Laitue, tomate et bacon
Salade avec poulet
Poulet coupé
Oeuf et salade
Thon et salade

■■■

Tripler les portions de chaque aliment du Groupe I

ou

Choisir chaque aliment selon les quantités dans le Groupe I et II

LA CONGÉLATION

Un congélateur, utilisé avec intelligence, offre à la ménagère occupée des possibilités qui lui permettront de mieux répartir son budget, en plus de lui donner l'impression d'avoir une journée supplémentaire pour sortir ou faire ce qu'il lui plaît.



Le congélateur permet aussi de faire face avec facilité à tous les imprévus qui se présentent si souvent à la cuisine. On économise en obtenant davantage pour chaque dollar dépensé, puisqu'il est possible d'acheter légumes, fruits et viandes en plus grande quantité, lorsque les prix sont au plus bas.

On économise son temps en faisant cuire en double ou en triple des recettes longues à faire cuire, telles que les ragoûts, les fèves au lard, les soupes aux pois, etc. On sert le repas et on met le reste au congélateur. On économise du temps en évitant les

allées et venues à l'épicerie. Et bien d'autres avantages seront vôtres avec un congélateur bien rempli.

Pour arriver à tout ceci, il est important de vous familiariser avec la préparation des mets, l'emballage, la congélation, le temps de conservation des différents aliments et la manière de faire cuire les aliments congelés. Vous trouverez aux différents chapitres de cette Encyclopédie des notes sur la manière de faire cuire, congelés, les viandes et les légumes.

Ce chapitre sur la congélation, bien étudié, vous apprendra les choses importantes et utiles à savoir, pour tirer le meilleur parti possible de votre congélateur.

L'ADMINISTRATION D'UN CONGÉLATEUR

Quoi mettre dans son congélateur, quelle quantité de cet aliment ou de cet autre doit être congelée, de quelle manière un congélateur rendra-t-il le plus de services, etc. ? Vous seule pouvez répondre à ces questions puisque les besoins et le mode de vie de chaque famille sont bien différents.

En étudiant le petit tableau qui suit — en répondant vous-même à chacune des questions, vous verrez bien vite ce qu'il vous sera le plus utile de garder dans votre congélateur.

1. Le nombre d'enfants, leur âge et leurs régimes.

2. Y a-t-il un membre de la famille qui a un régime spécial ?

3. Les goûts de votre famille.

4. Quantité de variétés de légumes et fruits produits par votre ferme, si vous habitez la campagne — Facilités d'achats, si vous habitez la ville.

5. Votre manière de recevoir. Ce que vous aimez servir à vos amis.

6. Votre manière de cuisiner et le temps dont vous disposez.

7. La capacité de votre congélateur (vous trouverez dans ce chapitre un tableau vous indiquant les quantités qui peuvent tenir dans un congélateur suivant sa taille) et les économies que vous pouvez faire en congelant certains aliments.

QUELQUES CONSEILS

Faites congeler les aliments que votre famille aime et utilisez-les le plus souvent possible en alternant — un plat est retiré du congélateur, un autre est ajouté.

Gardez votre congélateur aussi plein que possible en tout temps, parce que plus son espace sera utilisé, moins cher vous reviendra chaque pied cube.

Prenez sans délai la bonne habitude de garder un inventaire permanent du contenu de votre congélateur, ce qui permet de juger très vite ce qui reste et ce qui doit être renouvelé, ou ce qui peut être utilisé pour un repas vite fait ou pour apprêter des petits plats pour recevoir vos amis.

Plus vous utiliserez votre congélateur, plus les économies qu'il vous fera faire seront appréciables.

— Achetez des aliments de bonne qualité — Le congélateur n'est pas un magicien, un mauvais aliment restera mauvais même congelé. La fonction du congélateur est de conserver la qualité et la valeur nutritive d'un aliment et de l'empêcher de se gâter.

— Choisissez les fruits et les légumes propres à la congélation. Apprenez à connaître les variétés qui donnent les meilleurs résultats.

— Congelez les fruits et les légumes, lorsqu'ils sont parfaits pour la table. Les fruits doivent être mûrs, mais fermes. Les légumes les plus fraîchement cueillis sont toujours meilleurs. Aussitôt cueillis ou achetés, congelez les fruits et les légumes, plus ils attendent, moins parfaits ils seront.

— Les viandes, les volailles et les poissons sont également meilleurs congelés plutôt frais tués que trop vieillis.

— Une grande propreté est aussi importante à la congélation qu'à la mise en conserve, ce qui évite toute contamination des aliments.

L'IMPORTANCE D'UN BON PAPIER À CONGÉLATION

C'est une fausse économie de ne pas employer des papiers et contenants propres à la congélation, car leur but est de protéger les aliments des morsures du froid et de leur permettre de rester juteux et savoureux.

Les emballages à congélation se divisent en trois groupes :

1. Certains papiers sont bruns ou roses d'un côté et paraffinés de l'autre. Ce genre de papier donne d'ex-





cellents résultats lorsqu'utilisé pour envelopper des aliments qui ne seront pas gardés plus de 2 mois au congélateur. Ne jamais utiliser le papier ciré de ménage ou celui qui enveloppe le pain, car il n'offre aucune protection aux aliments.

2. Les papiers laminés, les polyéthylènes et les papiers glacés sont à l'épreuve de l'eau et donnent de bons résultats dans la plupart des cas.

3. Les papiers parfaits à utiliser pour les congélations de plusieurs mois sont les papiers d'aluminium lourd, les sarans et les papiers transparents en polyester, parce qu'ils sont tous imperméables à l'eau et qu'ils excluent l'air des paquets.

4. Il y a plusieurs genres de bocaux ou de contenants en plastique, etc. Tous sont bons. Les matières plastiques et les cartons cirés sont moins aptes à se briser que les bocaux de verre. Ne jamais utiliser les cartons de crème glacée ou de lait ou de fromage frais, car ils sont trop légers et ne sont pas à l'épreuve de l'eau et de l'air. Lorsque vous achetez des contenants pour la congélation des fruits et des légumes, comparez toujours leur utilité plutôt que leur prix — un contenant plus cher qui peut être utilisé pendant plusieurs années coûte, en fin de compte, moins cher que celui qui ne sert qu'une ou deux fois. Attacher aussi de l'importance à la forme du contenant : un contenant rond prend plus de place dans le congélateur qu'un carré ou rectangulaire.

— Evitez les poches d'air, en fermant les paquets aussi hermétiquement que possible. Laissez toujours ½ à 1 pouce d'espace libre dans le haut d'une boîte pour permettre la dilatation causée par la congélation.

— Marquez et étiquetez clairement et lisiblement chaque paquet ou boîte mise au congélateur. Indiquez le nom du produit et la date de l'emballage. On peut aussi indiquer le nombre de portions ou de morceaux contenus dans le paquet.

— Lorsque plusieurs paquets sont mis à congeler, étendez-les dans la partie la plus froide du congélateur jusqu'à ce qu'ils soient mi-congelés. Ensuite placez-les à votre gré.

— Pour congeler rapidement on compte généralement de 2 à 3 lbs d'aliments par pied cube ou de 30 à 45 lbs dans un congélateur de 15 pieds. Les aliments prennent de 10 à 12 heures à congeler.

QUANTITÉ D'ALIMENTS QUE PEUT CONTENIR UN CONGÉLATEUR

Le calcul usuel est de 35 lbs par pied cube d'espace utilisable. Toutefois, cette quantité varie selon les aliments utilisés. 30 à 42 lbs de viande, 20 à 50 lbs de fruits, 15 à 25 de légumes. Certains aliments, tels que les poulets, prennent plus d'espace.

Grandeur du congélateur (Pieds cubes)	Livres d'aliments (Approximatives)
9	315 lbs
11	385 lbs
15	525 lbs
22	770 lbs

Si le congélateur est constamment utilisé, on peut doubler le poids des aliments dans une année.

Le Département de l'Agriculture estime que le coût d'opération d'un congélateur est de 80 kilowatts-heure par mois pour un congélateur de 15 à 18 pieds cubes.

— Pour envelopper 100 lbs de viande avec un papier à congélation de bonne qualité, le coût est de $1.75 à $3.00, ceci inclut aussi le coût additionnel de l'électricité, c'est-à-dire la hausse d'électricité requise pour congeler l'aliment frais.

COMMENT DÉGELER LE CONGÉLATEUR

Une fois par année est généralement suffisant pour la majorité des congélateurs. Suivre à ce sujet les recommandations du manufacturier.

1. Gratter le givre accumulé sur les parois du congélateur, lorsqu'il y en a ⅓ de pouce d'épaisseur. Pour ce travail, il n'est pas nécessaire d'arrêter le congélateur. Mettre des papiers ou de grandes serviettes de bain sur les aliments. En plus de protéger ceux-ci, le travail de nettoyage est plus facile, car le givre s'accumule sur les linges, il ne reste qu'à retirer ceux-ci avec soin et à jeter le givre.

2. Pour faire un nettoyage annuel complet, vider le congélateur en plaçant les aliments congelés dans le réfrigérateur ou envelopper dans une couverture de laine. Mettre plusieurs épaisseurs de papier journal au fond du congélateur. Enlever la prise de courant. Mettre 2 chaudières d'eau bouillante dans le congélateur. Fermer et attendre de 20 à 30 minutes. Retirer les chaudières d'eau et procéder au nettoyage du givre qui est alors très facile à enlever, les papiers au fond du congélateur absorbant l'eau et le givre.

3. Retirer alors ces papiers et laver



Comment envelopper un sandwich pour le faire congeler

l'intérieur avec une solution d'eau et de soda, 3 cuillerées à soupe de soda pour chaque pinte d'eau chaude. Rincer à l'eau claire. Bien assécher et remettre la prise de courant. Attendre de 15 à 20 minutes avant de replacer les aliments.

EST-CE UNE ÉCONOMIE D'ACHETER UN QUARTIER DE VIANDE ?

L'achat d'un quartier de viande ne convient pas à toutes les familles. Il faut aussi prendre en considération les goûts de la famille. Si on n'y mange jamais de ragoûts, de soupes, de viandes braisées, l'achat d'une demi-carcasse devient trop coûteux à cause de la perte. Il vaut mieux alors acheter au marché, dans la saison où les prix sont les plus avantageux, les coupes préférées. Pour celles qui désirent acheter une demi-carcasse, bien étudier le tableau qui suit afin de bien comprendre et de bien utiliser ce qui en résulte, lorsque coupée et préparée.

MÉTHODE STANDARD DE DÉPECER LA CARCASSE

LE BŒUF

RENDEMENT D'UNE CARCASSE

Animal	Pesanteur (vivant)	Pesanteur (carcasse)	Coupes nettoyées (livres)	Coupes (entières)	Coupes (détail)
Bœuf	1000 lbs	580 lbs	450 lbs	Steaks	130 lbs
				Rôti et braisé	175 lbs
				Côte et flanc	70 lbs
				Viande à bouillir et hachée	75 lbs
Veau	150 lbs	85 lbs	64½ lbs	Rôti	21 lbs
				Steaks et Côtelettes	34½ lbs
				Autres coupes	9 lbs
Agneau	100 lbs	50 lbs	43 lbs	Rôti	21 lbs
				Côtelettes	13 lbs
				Autres coupes	9 lbs
Porc	225 lbs	158 lbs	118 lbs plus	Jambon et bacon	51 lbs
			33 lbs de graisse	Longes	20 lbs
				Epaules	21 lbs
				Autres coupes	26 lbs
				Saindoux	33 lbs

DURÉE DE CONSERVATION DE QUELQUES ALIMENTS

Agneau	6 à 9 mois
Beignes	2 mois
Beurre	6 mois
Biscuits chauds	3 mois
Biscuits, cuits	9 mois
Biscuits, non cuits	9 mois
Bœuf	6 à 12 mois
Boulettes de viande, cuites	4 à 6 mois
Crèmes glacées	1 à 2 mois
Croûtes de tartes	2 mois
Gâteaux aux fruits	1 an
Gâteaux glacés	2 à 3 mois
Gâteaux non glacés	1 à 2 mois
Muffins	3 mois
Pains	3 mois
Pains enveloppés (du magasin)	2 semaines
Pains de viande, cuits	4 à 6 mois
Petits pains	3 mois
Petits pains « Brown and Serve »	2 à 3 mois
Plats cuits	3 à 4 mois
Poissons	2 à 3 mois
Porc frais	3 à 6 mois
Ragoûts	4 mois
Sandwiches	2 semaines
Saucisses	1 à 3 mois
Soupes	4 mois
Tartes	2 mois
Veau	6 à 9 mois
Viande hachée	1 à 3 mois
Volailles	6 à 12 mois

RENDEMENT DES FRUITS CONGELÉS

Fruits Frais	Chopines Congelées
Abricots	
⅔ à 1 lb	1
Ananas	
5 lbs	4
Bleuets	
1 cageot (24 pintes)	32 à 36
1⅓ à 1½ chopine	1
Cassis noir ou rouge	
2 pintes (3 lbs)	4
¾ lb	1
Cerises	
1¼ à 1½ lb	1
Fraises	
1 cageot (24 pintes)	38
⅔ de pinte	1
Framboises	
1 cageot (24 chopines)	24
1 chopine	1
Groseilles	
1⅓ à 1½ chopine	1
Pêches	
20 lbs	13 à 20
1 à 1½ lb	1
Poires	
50 lbs	40 à 50
1 à 1¼ lb	1
Pommes	
1 boisseau (48 lbs)	32 à 40
1 boîte (44 lbs)	29 à 35
1¼ à 1½ lb	1
Prunes	
1 cageot (20 lbs)	13 à 20
1 à 1½ lb	1
Rhubarbe	
15 lbs	15 à 22
⅔ à 1 lb	1



Comment préparer les pâtés de viande individuels pour la congélation

RENDEMENT DES LÉGUMES CONGELÉS

Légumes Frais	Chopines Congelées
Asperges	
1 à 1½ lb	1
Aubergines	
1 lb	1
Betteraves (sans feuilles)	
1 boisseau (52 lbs)	35 à 42
1¼ à 1½ lb	1

Blé d'Inde	
1 boisseau (35 lbs)	14 à 17
2 à 2½ lbs	1
Brocoli	
1 cageot (25 lbs)	24
1 lb	1
Carottes (sans feuilles)	
1 boisseau (50 lbs)	32 à 40
1¼ à 1½ lb	1
Citrouille	
3 lbs	2
Choux de Bruxelles	
4 boîtes (1 pinte chacune)	6
1 lb	1
Choux-fleurs	
2 têtes moyennes	3
1½ livre	1
Épinards	
1 boisseau (18 lbs)	12 à 18
1 à 1½ lb	1
Haricots verts ou blancs	
1 boisseau (30 lbs)	30 à 45
⅔ à 1 lb	1
Piments verts	
⅔ de lb (3 piments)	1
Pois Verts	
1 boisseau (30 lbs)	12 à 15
2 à 2½ lbs	1

PETITS TOURS DE MAIN ET SECRETS

Mûres et groseilles : Placer ces deux fruits dans des boîtes d'une pinte, moitié de l'un et moitié de l'autre. Ne pas les sucrer. Congeler. Le mélange des deux fruits fait de très bonnes tartes.

Petits restes de viandes : Congeler tous les petits restes de viandes ensemble dans le même carton. Lorsqu'une quantité suffisante est accumulée faire une fricassée ou un pâté chinois.

Préparer vos pâtés de viande individuels ou entiers. Les mettre sur une plaque à biscuits, les uns à côté des autres, les laisser congeler ainsi. Le lendemain envelopper ensemble ou séparément. Rien ne colle de cette manière et vous n'avez qu'à prendre ce qui est nécessaire au moment de l'utilisation.



Couper en tout petits morceaux les restes d'un jambon cuit. Congeler en portions d'une tasse ou d'une tasse et demie. Pour un repas vite fait, ajouter une portion de jambon congelé à 1 boîte de soupe-crème de champignons et 2 œufs durs tranchés. Faire chauffer au bain-marie. Ajouter du curry, au goût, et servir sur du riz bouilli.

Saindoux ou autres gras. Faire fondre les gras à feu doux et les passer au tamis fin dans un moule à gâteau carré. Laisser refroidir. Couper alors en carrés de 2 pouces et envelopper chacun séparément, ce qui rend le travail facile lorsqu'une quantité déterminée de gras est requise.

Les oignons entiers se congèlent bien. Les peler et les placer dans un gallon de verre. Congeler. Retirer un à un ou le nombre désiré. Les oignons peuvent être pelés et râpés, ensuite congelés par petite quantité, placés dans des sacs individuels. Les ajouter aux soupes, ragoûts, etc. sans les dégeler.

Laver et trancher des tomates vertes, rouler chaque tranche dans la farine de maïs, mettre sur une plaque à biscuits les unes à côté des autres ; lorsqu'elles sont congelées, les envelopper en paquets. Pour les faire cuire, simplement les faire dorer, sans les avoir dégelées, dans un gras de votre choix, à feu lent.

Le concombre se congèle d'une seule façon. Le peler et le râper. Mettre la pulpe dans un plateau à glace et congeler. Enlever les cubes de concombre glacés. Envelopper ou placer dans des sacs de plastique. Pour ajouter à une salade, laisser dégeler à demi, écraser le cube et ajouter ainsi à la salade. Dans un liquide chaud, simplement ajouter les cubes glacés et laisser fondre.

Les pois verts et les haricots verts ou blancs sont nettoyés et étendus sur une plaque à gâteau roulé. Mettre dans le congélateur jusqu'à ce qu'ils soient bien congelés et ensuite verser dans des sacs, en portions de votre choix. Il est ainsi facile de prendre avec une cuillère la quantité exacte de légumes que l'on désire.

Faire cuire les fèves au lard 5 lbs à la fois, dans 3 pots à fèves, pendant 14 heures à 300°F. Répartir lorsqu'elles sont refroidies, en portions de votre choix et congeler.





Faire cuire des betteraves et les couper en dés. Refroidir au réfrigérateur. Mettre en paquets et congeler. Pour les servir, placer les betteraves congelées dans le haut d'un bain-marie avec du beurre, du sel et une pincée de sucre. Faire chauffer de 15 à 20 minutes.

Le céleri ne se congèle pas. Mais on peut nettoyer les feuilles, les hacher et les congeler dans de petits sacs. Elles sont utiles pour aromatiser ragoûts, soupes, pommes de terre en purée, farces, etc.

Les piments verts ou rouges se congèlent très bien, soit entiers, soit coupés en dés ou en languettes. Pour hacher les piments entiers congelés, ne pas attendre qu'ils soient dégelés.

Les fines herbes et le persil se congèlent très bien. Les placer dans de petits sacs individuels. Hacher, lorsque nécessaire, avant qu'ils ne dégèlent.

Le jus de citron se congèle avec succès. Les acheter en saison. Presser le jus. Congeler dans le tiroir des cubes de glace. Lorsqu'ils sont prêts, les placer dans des sacs de plastique. De cette manière vous avez constamment du jus de citron frais sous la main.

On peut aussi congeler une certaine quantité de jus de citron de la manière suivante : mélanger 1 tasse de sucre et 1 tasse de jus de citron, jusqu'à ce que le sucre soit fondu (à la cuisson). Congeler de la même manière que le citron frais. Utiliser pour les salades aux fruits, les collins ou les limonades.

La rhubarbe est nettoyée et enveloppée dans un double papier. Pour la faire cuire, couper avant de dégeler.

Les gâteaux, les biscuits et le pain se congèlent avec succès.

Les glaces de gâteaux au beurre ou au sucre à glacer se congèlent bien, mais éviter de congeler les glaces à base de blanc d'œuf.

Conserver la cassonade dans le congélateur, pour l'empêcher de durcir.

Congeler les guimauves dans leur enveloppe de plastique, elles ne sèchent pas et les ciseaux ne collent pas aux guimauves lorsqu'on les coupe.

Congeler vos restes de café et de thé dans des tiroirs à cubes de glace. Lorsqu'ils sont congelés, les mettre dans des sacs de plastique. Utiliser pour remplacer les cubes de glace dans le café et le thé glacés ou faire chauffer pour faire rapidement une bonne tasse de thé ou de café.

Les fromages sont assez délicats à congeler, toutefois les fromages cheddar, Port-Salut, Oka, Gruyère, Mozzarella, Liederkrauz, Camembert, Parmesan, Romano, et tous les fromages pasteurisés se congèlent bien. Ils se conservent mieux en petits paquets de ½ lb. ou en morceaux de ½ à 1 pouce d'épaisseur. Envelopper dans un papier double d'aluminium ou de saran. Les fromages râpés peuvent être mis dans des sacs de plastique. Le fromage à la crème perd à la congélation un peu de sa texture crémeuse, mais il est bon pour utiliser dans les sandwiches ou autres recettes où il est mélangé avec différents ingrédients.

Le fromage râpé se garde 6 mois, les autres fromages ne se gardent bien que de 1 à 2 mois.

La crème à fouetter se congèle si on la place dans des contenants d'une tasse. Pour l'utiliser, laisser dégeler au réfrigérateur, ce qui empêche la séparation de la matière grasse de la crème. Elle se conserve de 4 à 6 mois congelée.

La crème fouettée peut être préparée comme suit, pour la congeler. Fouetter la crème, la sucrer et l'aromatiser à la vanille ou autre essence au choix. Laisser tomber sur une plaque à biscuits par petites quantités. Congeler, lorsque la crème est bien durcie, placer dans des contenants de plastique et remettre au congélateur. Placer congelée sur les gâteaux ou les desserts, car cette crème dégèle vite et sera prête au moment de servir. Elle se conserve pendant 1 mois.

La crème glacée se conserve pendant 3 semaines dans sa boîte commerciale, sans perdre sa texture. Pour la conserver pendant 6 semaines, il est préférable d'envelopper la boîte avec un papier à congélation. Si une ou deux portions sont retirées de la boîte, remplir l'espace vide avec un morceau de saran froissé, ce qui empêche l'air de détériorer la texture de la crème glacée.

COMMENT CONGELER LES ŒUFS



1. Il est prudent de casser les œufs séparément.

2. Pour congeler des œufs entiers, casser 12 œufs, mettre dans un bol, les mélanger avec une fourchette, non pour les battre, mais simplement

pour mélanger les jaunes et les blancs. Ajouter 1 c. à soupe de sucre ou de sirop de maïs ou ½ c. à thé de sel, selon votre goût. Congeler 6 ou 12 œufs par boîte, selon vos besoins. On peut aussi les congeler dans des plateaux de plastique pour les cubes de glace. Chaque cube contiendra soit 1 œuf entier ou 2 blancs ou 2 jaunes d'œufs. Bien envelopper.

3. Pour utiliser les œufs entiers congelés, les mettre au réfrigérateur pour dégeler si le temps le permet ou sur la table de la cuisine si nécessaire. Les œufs dégelés ne se conservent que 24 heures.

4. Congeler les blancs d'œufs de la même manière que les œufs entiers, en omettant le sucre ou le sel.

5. Pour congeler les jaunes d'œufs, les mettre dans une tasse-mesure de 8 onces et les briser avec une fourchette. A chaque tasse de jaunes d'œufs ajouter 2 c. à soupe de sirop de maïs ou 1 c. à thé de sel, selon le goût. Congeler de la même manière que les œufs entiers.

6. Toujours laisser un vide de ½ pouce pour les œufs congelés dans des boîtes à congélation pour permettre leur dilatation.

7. Les œufs congelés se conservent de 6 à 8 mois.

COMMENT MESURER LES ŒUFS CONGELÉS

1 à 1½ c. à soupe de jaunes d'œufs congelés	**1 jaune**
2 c. à soupe de blancs d'œufs congelés	**1 blanc**
3 c. à soupe d'œufs entiers congelés	**1 œuf entier**
1 tasse d'œufs congelés	**5 œufs entiers**
1 tasse de jaunes d'œufs congelés	**12 jaunes d'œufs**
1 tasse de blancs d'œufs congelés	**8 blancs d'œufs**

COMMENT CONGELER LES TARTES

Fonds de tartes — On les congèle cuits ou non cuits. Abaisser la pâte de la grandeur requise et l'arrondir. Tailler un carton de la même grandeur, le recouvrir de saran. Mettre sur ce carton une rondelle de pâte, la recouvrir avec 2 rondelles de papier ciré, placer une autre rondelle de pâte par-dessus et ainsi de suite. On peut mettre de 8 à 10 rondelles par paquet, chacune séparée par 2 rondelles de papier ciré. Mettre dans un sac de plastique bien scellé. Pour utiliser, retirer une rondelle avec un papier dessus et dessous. Laisser dégeler entre les papiers, ce qui prend de 15 à 20 minutes. Utiliser et faire cuire comme une pâte fraîchement faite.

Tartes non cuites : Préparer les tartes de votre choix. Envelopper chacune avec un bon papier à congélation et congeler. Pour faire cuire, mettre dans un four pré-chauffé à 400°F. sans dégeler et laisser cuire jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

La durée de conservation des fonds de tartes non cuits et des tartes non cuites est de 2 mois. Une tarte cuite se conserve de 4 à 6 mois.

Pour éviter que les fruits noircissent à la congélation, ajouter aux pêches, aux pommes, aux poires, aux abricots, 1 c. à soupe de jus de citron.

Les garnitures : Les garnitures se congèlent très bien et prennent moins de place dans le congélateur qu'une tarte. Les faire cuire ou les préparer selon le cas, les congeler et les dégeler à demi pour mettre dans les croûtes au moment de la cuisson. La plupart se conservent de 2 à 3 mois.

MÉTHODE MODERNE POUR LES TARTES AUX PETITS FRUITS

1. Mélanger dans un bol 4 pintes de fraises, framboises ou bleuets, avec 4 tasses de sucre, ¾ de tasse de tapioca minute ou de semoule de blé, ¼ de tasse de jus de citron, 1 c. à thé de sel. Remuer le tout avec une spatule de caoutchouc pour éviter de briser les fruits.

2. Tapisser 4 assiettes à tarte de 8 pouces chacune avec une rondelle de papier d'aluminium qui dépasse le tour de l'assiette d'environ 5 pouces. Diviser les fruits en parts égales dans les quatre assiettes. Ramener le papier dessus et congeler. Lorsque bien durcis, retirer de l'assiette, envelopper et remettre au congélateur. Ces garnitures se conservent pendant 6 mois.

3. Pour les cuire, tapisser une assiette à tarte de 9 pouces de pâte à tarte

de votre choix. Retirer les fruits congelés du papier d'aluminium et les glisser dans la pâte. Mettre quelques dés de beurre ici et là. Recouvrir avec l'autre croûte. Faire cuire dans un four chauffé à 425°F. pendant à peu près 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

PLAT PRINCIPAL ET METS EN CASSEROLE CONGELÉS

Une grande quantité des recettes contenues dans cette encyclopédie peuvent être congelées, car la congélation ne veut pas dire une cuisine nouvelle, mais bien une façon de cuisiner ses plats favoris à l'avance pour les conserver le plus longtemps possible. Ce qui est important est de connaître certaines règles propres à la congélation, telles que celles qui suivent :

— Toujours choisir des ingrédients de bonne qualité. La graisse végétale se conserve mieux que le saindoux qui a tendance à changer de goût après 4 mois. Utiliser le beurre, la graisse végétale ou l'huile d'arachides pour faire dorer les aliments d'un ragoût ou d'un mets en casserole.

— Eviter de trop faire cuire les légumes, dans un ragoût ou une soupe. Ajouter les légumes vers la fin de la cuisson. La viande doit être tendre, mais ferme. Le macaroni, le riz, les nouilles doivent être fermes parce que s'ils sont trop cuits, ils deviendront pâteux lorsque réchauffés.

— Refroidir vivement les aliments cuits devant être congelés. Mettre la casserole dans un plat d'eau glacée, découvrir et brasser souvent.

— Pour les ragoûts, mettre toujours en premier lieu les légumes et viandes dans le contenant à congélation et ensuite bien les recouvrir de la sauce. La conservation des plats cuits est de 3 à 4 mois.

— Pour dégeler les plats en casseroles ou les sauces, laisser partiellement dégeler à la température de la pièce ou complètement dégeler au réfrigérateur. Toutefois, la plupart des plats cuits se réchauffent sans être préalablement dégelés, soit au bain-marie soit dans un four à 400°F.

— Certains aliments changent de saveur à la congélation, l'ail, les clous de girofle, le poivre, le piment vert et le céleri développent plus de saveur en congelant. Il faut donc les utiliser en plus petite quantité. Par contre, la saveur de l'oignon perd beaucoup de sa force ainsi que le sel.

— Mettre la chapelure et le fromage râpé sur le dessus des plats seulement au moment de les mettre au four.

— Si les plats cuisinés avec du riz ou du macaroni semblent secs au moment de les réchauffer, verser à peu près ⅓ de tasse de lait dessus avant de les mettre au four.

— Congeler les viandes cuites hachées dans une sauce pour les empêcher de sécher.

LA CONGÉLATION DES VIANDES

Le congélateur domestique n'est pas fait pour congeler plusieurs centaines de livres de viande à la fois. Pour éviter tous les risques, il est préférable de faire faire la congélation d'une grande quantité de viande par un établissement commercial, et ensuite la placer bien congelée dans votre congélateur. De cette manière vous êtes certaines d'obtenir des résultats satisfaisants, et vous pourrez alors mettre dans votre congélateur 100 ou 200 lbs de viande à la fois.



Pour congeler vous-mêmes les viandes fraîches, ne jamais utiliser, à la fois, plus de 5% de la capacité du congélateur.

Faire tailler la viande en morceaux prêts à être utilisés. Enlever l'excès de gras et d'os. Le gras a tendance à devenir rance à la congélation — toutefois il se conservera très bien, fondu à feu lent et congelé. Les os prennent trop de place lorsque laissés dans les viandes, il est plus facile de les mettre ensemble dans un sac d'emballage. Eviter de faire de trop gros paquets de viande, car ils sont ennuyeux à manipuler et sont plus longs à congeler ou dégeler que les petits paquets.

Attacher beaucoup d'importance au papier utilisé pour l'emballage des viandes, car un mauvais emballage est souvent la cause des saveurs désagréables qui se développent dans les viandes congelées. Toujours mettre deux épaisseurs de papiers à congélation entre chaque pâté de viande ou petits poissons ou tranches de foie, etc., ce qui les empêche de coller et permet de retirer avec facilité du paquet, la quantité requise.

Le jambon et le bacon sont très difficiles à congeler pour une longue période. Il est important de les envelopper dans 2 ou 3 épaisseurs de papier à congélation. Ne pas les garder plus de 2 mois.

Le saindoux de porc, fondu, se gardera plus longtemps sans perdre sa bonne saveur, si on ajoute 3 lbs de graisse végétale fondue pour 50 lbs de gras de porc, pendant que celui-ci refroidit.

Le gibier ne doit pas être gardé plus de 6 mois.



COMMENT DÉGELER LES VIANDES

Laisser les viandes enveloppées pendant toute la période de décongélation, qui peut se faire à la température de la chambre ou au réfrigérateur, ce qui est préférable mais plus long. De 2 heures à 2½ heures sont requises pour décongeler à la température de la chambre et de 5 à 8 heures au réfrigérateur. On peut aussi placer le paquet de viande congelée sous l'eau froide courante, mais pour ceci il est très important que le paquet soit hermétiquement fermé.

Utiliser sans délai les viandes dégelées.

RÈGLES À SUIVRE POUR FAIRE CUIRE LES VIANDES CONGELÉES

Les viandes sont aussi bonnes et aussi juteuses cuites congelées, dégelées ou partiellement dégelées. Les rôtis et les steaks de plus d'1½ pouce d'épaisseur cuiront plus uniformément et plus vite dégelés ou partiellement dégelés. Il arrive aussi quelquefois que les viandes, cuites sans être préalablement dégelées, cuisent trop sur le dessus et pas assez à l'intérieur.

Pour faire cuire les viandes non dégelées, allouer de 10 à 15 minutes de plus par livre que le temps de cuisson ordinaire.

Un steak d'un pouce prendra de 13 à 23 minutes pour griller.

Il est préférable de faire dégeler les poulets et les dindes au réfrigérateur. Le tableau qui suit vous indique le temps requis.

POULET

Moins de 4 lbs — 12 à 16 heures
Plus de 4 lbs — 1 à 1½ jour

DINDE

Moins de 12 à 18 lbs — 2 à 3 jours
18 lbs et plus — 3 à 4 jours

CANARD

3 à 5 lbs — 1 à 1½ jour

OIE

4 à 14 lbs — 1 à 2 jours

COMMENT CONGELER LE POISSON

Nettoyer les poissons de la même manière que pour l'utilisation immédiate. Veiller à ce que le poisson soit frais. Pour congeler les petits poissons, les placer dans une petite chaudière ou contenant de plastique, recouvrir d'eau bien froide. Fermer le contenant aussi hermétiquement que possible et congeler. Le tout devient un bloc de glace. Pour dégeler, simplement placer le bloc de glace sous l'eau froide courante.

Les gros poissons sont plus faciles à envelopper et à utiliser tranchés en steaks ou en morceaux. Mettre deux épaisseurs de papier à congélation entre chaque morceau ou tranche de poisson et envelopper avec un double papier.

Pour congeler le poisson entier, il faut d'abord le givrer. Le nettoyer et le placer sur un plateau dans le congélateur. Lorsque le poisson est très froid, le tremper dans de l'eau glacée et le remettre au congélateur. Répéter cette opération jusqu'à ce que le poisson soit recouvert d'une couche de glace de ⅛ de pouce d'épaisseur. Envelopper, alors, de préférence dans du papier d'aluminium épais. Garder le poisson congelé dans la partie la plus froide du congélateur. Il se conserve de 3 à 4 mois.

COMMENT FAIRE CUIRE LE POISSON CONGELÉ

Dégeler complètement ou partiellement le poisson, sans le développer. La meilleure manière de le dégeler est au réfrigérateur. Mettre le paquet de poisson congelé givré sur une épaisseur de papier journal, car il a tendance à faire beaucoup d'eau.

Si le poisson n'est pas complètement dégelé, le faire cuire un peu plus longtemps et à feu plus lent.

Vous trouverez au chapitre des poissons les différentes manières de faire cuire les poissons — elles peuvent toutes s'appliquer aux poissons congelés.

QUELQUES NOTES SUR LA CONGÉLATION DES SANDWICHES

Au chapitre des sandwiches, vous trouverez des idées nouvelles, des recettes de garnitures, et des sandwiches de fantaisie. Pour les congeler, appliquer les quelques règles qui suivent.

Envelopper les sandwiches en paquets individuels, dans un papier ciré. Envelopper ensuite en paquets de 5 ou 6 sandwiches. Utiliser du papier d'aluminium ou du saran. Sceller, indiquer sur le paquet la date, le contenu et la quantité. Certains aliments doivent être évités, la laitue, les tomates, le céleri, les carottes, le concombre, car ils perdent leur saveur et leur croustillant.



La mayonnaise doit être mélangée au beurre ou alors, comme les gelées et les confitures, le pain s'imbibe et le sandwich est mouillé.

Il est préférable d'utiliser le fromage râpé plutôt que tranché.

Les viandes cuites hachées, ou tranchées, le beurre d'arachides, les fromages en pâte (cheez whiz, etc.), les cornichons, les olives, les jaunes d'œufs durs font d'excellentes garnitures qui se congèlent bien.

Pour congeler de petits sandwiches de fantaisie ou des sandwiches ouverts, les préparer et les placer sur une plaque à biscuits, mettre au congélateur jusqu'à ce qu'ils soient bien congelés et ensuite envelopper en plaçant un double papier ciré entre chaque rang de sandwiches.

Eviter de mettre dans une même boîte ou un même paquet des sandwiches de différentes saveurs, car leurs odeurs pourraient se communiquer.

Faire dégeler les sandwiches sans les développer, ce qui prend de 2 à 3 heures.

Si vous avez congelé de petits contenants de garniture, les mettre au réfrigérateur de 8 à 12 heures pour les dégeler.

Les sandwiches se conservent pendant à peu près 3 semaines, les garnitures seules, 3 mois.

Etudier les notes sur la congélation au chapitre des conseils utiles.

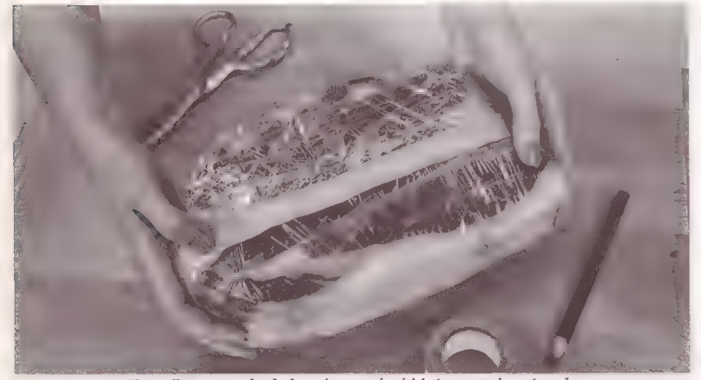
Conservez vos chandelles de fantaisie dans le congélateur, elles garderont leur forme, brûleront avec une flamme plus brillante et ne couleront pas sur la table.

Comment faire un paquet suivant la méthode d'emballage pharmaceutique, la plus pratique, la plus facile et celle qui prend le moins de papier.

Se servir d'un papier assez grand pour faire un double pli.



Rabattre chaque côté soigneusement.



Bien sceller avec une bande de papier gommé spécial et marquer le contenu du paquet ainsi que la date de congélation.

Comment envelopper les pâtés de viande ou les portions individuelles.



Les pâtés peuvent être enveloppés séparement si désiré. Toujours les envelopper après les avoir fait congeler.

Bien rabattre chaque côté.

Sceller avec une bande de papier gommé spécial et bien indiquer la date de congélation.

Poissons givrés et enveloppés.

Quarts de volailles. Envelopper chaque morceau séparément.

Comment congeler certains aliments dans le plateau à glace et comment les envelopper lorsqu'ils sont congelés.

Comment envelopper différents sandwiches.

Comment envelopper les tartes.



Comment envelopper le pain.

Comment envelopper des morceaux de gâteau.



Table des matières — Pages 881 à 968

Page

Les fromages 883

Quelques fromages 883

Les fondues 887

Les quiches 891

Le fromage domestique 895

Les breuvages 896

Les punchs 896

Les cocktails 902

Les apéritifs 904

Les liqueurs 905

Les breuvages non-alcoolisés 906

Le chocolat 910

Les infusions 911

Les décoctions 911

Le café 913

Le vin 915

Notes sur les vins 915

Avec quoi servir les vins 916

Le langage du vin 917

Les vins de France 919

Les vins d'Italie 922

Les verres à vin 922

Le vin fait chez-soi 926

Notes sur les ingrédients et les ustensiles 926

Recettes 933

Les suggestions pour vos menus 935

Réponse à mille et une questions 963

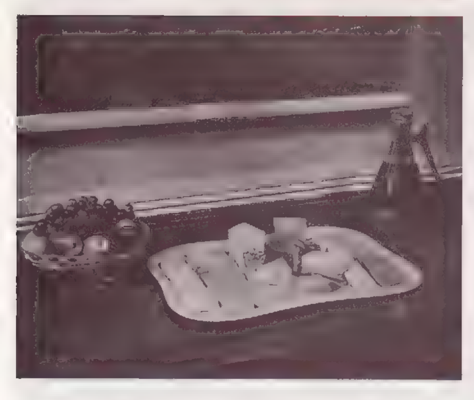
Le bœuf 963

Les bonbons 964

La congélation 965



LES FROMAGES



Le fromage est presque aussi vieux que le monde. Dès l'an 200 avant notre ère, Aristote décrivait, dans ses œuvres, les méthodes de préparation du fromage.

Le fromage apporte à l'organisme d'importants éléments nutritifs, tels que le calcium et les protéines. Il est donc important de le servir souvent, même comme plat de résistance, c'est d'ailleurs le seul aliment qui puisse se servir tout au long du repas, comme hors-d'œuvre, comme entrée, avec ou dans le potage et la salade, en cocotte, en sauce ou comme dessert — il donne toujours du relief aux mets qu'il accompagne et il nourrit agréablement.

Les fromages varient considérablement par leur texture et leur saveur. Il y en a qui sont coulants et crémeux, comme le Brie, le Boursault, le Camembert ou le Bel Paese. D'autres sont fermes comme le Gouda, le Caerphilly ou le Cheddar. Certains sont secs comme le Parmesan. Il y a les fromages doux comme l'Edam ou le Munster ; les odorants comme l'Oka ou le Liederkrauz ; les frais comme le fromage cottage ou le fromage crème. Il y a les fromages de chèvre, les fromages bleus et tant d'autres encore.

Pour découvrir ceux qui sauront vous plaire, ayez l'esprit d'aventure — goûtez une fois de l'un, une autre fois de l'autre, afin de pouvoir ensuite décider, car le fromage est affaire de goût personnel. Tout ce que je puis faire est de vous inviter à cuisiner davantage de plats au fromage et à manger plus souvent du fromage nature, pour apprendre à bien ou à mieux les connaître. Vous trouverez dans presque chaque chapitre de cette Encyclopédie différentes façons d'utiliser le fromage.

Il est important de servir les fromages à la température de la pièce, c'est-à-dire chambrés. Les conserver réfrigérés et les chambrer de 1 à 2 heures avant de les servir. Ils auront alors leur pleine saveur et leur texture naturelles.

Il ne faut jamais faire cuire ou fondre les fromages râpés, coupés en dés ou en tranches à feu vif, car cela les fait filer. La cuisson du fromage se fait à feu doux ou à four moyen.

QUELQUES FROMAGES

Barron — fromage de chèvres, spécialité de Marseille. Généralement enveloppé de feuilles de chêne ou de vigne. Très bon.

Bel Paese — fromage italien, très doux, crémeux et fin. Délicieux fromage de dessert, servi avec des confitures ou de petits fruits frais.

Blarney — fromage d'Irlande, qui ressemble à un Cheddar très doux et très jeune. Ce fromage fait d'excellents sandwiches.

Brie — le roi des fromages français, crémeux, légèrement salé. Certains amateurs préfèrent le Brie de Melun, les autres le Brie de Meaux. Quel qu'il soit, c'est un très beau fromage de dessert, surtout lorsqu'il est bien à point, c'est-à-dire crémeux.

Caerphilly — fromage gallois, doux, facile à digérer, texture semblable au Cheddar. Se cuit très bien — un fromage dont on ne se fatigue pas.



Fromages variés

Camembert — avec le Brie, le fromage français le plus connu. Crémeux, plus salé que le Brie, sa saveur est particulière. Excellent fromage de dessert.

Cantal — on peut décrire ce fromage en le comparant à notre Cheddar doux, même texture, même couleur. Toutefois, il a une saveur plus crémeuse.

Carré de l'Est — le Camembert alsacien.

Chavignol ou Crottin de Chavignol — délicieux petit fromage de chèvre.

Cheddar — fort, mi-fort et doux — de couleur crème ou jaune-orangé. Il est délicieux nature, se cuit très bien, se conserve facilement et de plus est très nourrissant.

Cheshire — fromage anglais, presque identique à notre fromage Cheddar, mais lorsqu'il s'agit de fromage, la ressemblance n'est jamais parfaite, car chacun semble avoir sa propre nature.

Dunlop — fromage national écossais, semblable au Cheddar, de goût plus crémeux.

Edam — fromage du nord de la Hollande, quelquefois nommé Tête de Moine, à cause de sa forme ronde et lisse. Fromage maigre et doux, propre à la cuisson aussi bien qu'à manger nature.

Emmenthal — le fromage national suisse, considéré comme le plus fin et le plus délicat des fromages suisses. C'est le plus parfait fromage de table, parce qu'il sait plaire à tous les amateurs de fromage.

Epoisses — fromage provenant de la célèbre Côte d'Or, plus exactement il est fabriqué au sud de Dijon. Un peu moins fort que le Port-Salut, texture semblable, presque sans sel.

Esrom — fromage danois, ressemble à l'Oka et au Port-Salut comme texture. Très doux, mais avec une saveur définie. Beau fromage de dessert. Le servir avec des poires ou des biscuits secs.

Feta — fromage national grec. C'est un fromage très blanc, fait de lait de

brebis, conservé dans une saumure. Son goût fin ressemble quelque peu à celui d'un fromage cottage qui serait durci et légèrement salé. Très bon cuisiné ou ajouté en petite quantité au fromage cottage.

Fontina — fromage favori des Italiens pour faire la fondue. C'est un fromage de brebis, légèrement jaune, plutôt doux.

Fynbo — fromage finlandais et danois — même type que le Gouda hollandais. Fromage doux, se cuit bien, parfait pour les sandwiches.

Gjetöst — fromage norvégien, composé de 90% de lait de vache et de 10% de lait de chèvre. Sa couleur rappelle celle du caramel. C'est un fromage très spécial — il faut s'y habituer. Il est important de le servir coupé en tranches très minces. Le servir avec du beurre ou du miel et des biscuits secs.

Gloucester double — fromage anglais, type Cheddar, sa croûte brune vient du fait que, pendant sa maturation, elle est badigeonnée de bière brune.

Gouda — fromage du sud de la Hollande. Sa saveur est plus prononcée que celle de l'Edam, mais c'est aussi un fromage doux qui se conserve bien et sert à toutes sortes de plats cuisinés au fromage.

Gruyère — fromage suisse fabriqué dans le canton de Fribourg, d'apparence il est tout comme l'Emmenthal, mais il est plus salé, sa pâte est moins fine, il est plus gras. Il est excellent pour la cuisson ou pour servir comme fromage râpé. Il fait d'excellents sandwiches.

Lancashire — fromage anglais, parfait pour la cuisson, recommandé pour les fondues, les Welsh Rarebits ou tout autre plat cuit, à base de fromage. Sa saveur est plus fine que celle du Cheddar.

Leyden — fromage hollandais du type Gouda, sa pâte est plus molle et plus fine. Il est caractérisé par les graines de carvi, qui lui donnent une saveur toute spéciale.

Limburger — le fromage national allemand, fort, crémeux, ne doit pas se cuire, ressemble au Pont-l'Evêque normand.

Mozzarella — fromage italien, bien connu. Très doux, se cuisant très bien, il est devenu le fromage le plus employé pour les pizza.

Munster — fromage des Vosges, on le trouve nature ou parfumé au cumin. C'est un délicieux fromage crémeux, souvent même coulant, au goût prononcé sans être trop fort. Un fromage qu'on doit apprendre à apprécier. Parfait servi avec de la bière et du pain noir.

Nokke löst — Ressemble au Gjetöst. Sa particularité : les graines de carvi qui l'aromatisent.

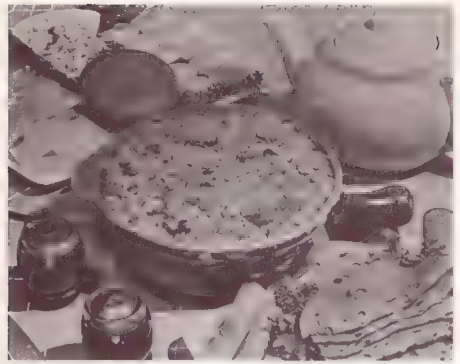
Oka — fromage des Trappistes d'Oka — pâte molle, ressemble au Port-Salut français. Un délicieux fromage pour finir le repas ou servir comme dessert avec une corbeille de pommes.

Parmesan — On connaît bien le Parmesan râpé utilisé dans le macaroni, avec les aubergines, etc. On peut toutefois manger du Parmesan frais, qui ressemble à notre Cheddar comme texture, quoique sa saveur soit très différente.

Petit Suisse — délicieux petit fromage, originaire de la Seine Maritime



Fromage Cheddar



Fromages variés, riz aux légumes et viandes froides

— fait à la crème fraîche. Parfait servi avec du sucre ou du sucre d'érable râpé et des fraises. Il se vend en tout petits cylindres entourés de papier.

Pont-l'Evêque — fromage normand, crémeux et fort. Le fromage parfait à servir avec du cidre ou des pommes.

Reblochon — le Port-Salut de la Savoie, toutefois plus doux que ce dernier.

Romano — fromage italien, s'utilise de la même manière que le Parmesan, ayant une saveur plus prononcée que ce dernier.

Sansoe — fromage danois souvent nommé le Suisse danois, à cause de sa saveur de noisette et sa texture semblable au fromage suisse.

Tilsiter — ressemble au Port-Salut comme texture, sa saveur est forte sans être désagréable.

Tome au marc de raisins — fromage fabriqué en Savoie, blanc, solide, plutôt cireux, presque sans sel, donc très doux. On le reconnaît à sa croûte noire, faite de grains de raisins.

Wensleydale — ressemble au Stilton anglais sans les veinures bleues. Délicieux fromage légèrement crémeux. Se conserve bien.

Les fromages bleus sont nombreux. Ils sont tous veinés de bleu, mais la saveur et la texture de chacun diffèrent.

Voici les plus connus :

Bleu de Bresse — spécialité de Lyon, fin et crémeux.

Daublu ou Bleu Danois — assez doux, fait de lait de vache, contrairement au Roquefort français qui est fait de lait de brebis.

Fourme d'Ambert — spécialité de l'Auvergne.

Gorgonzola — italien, un bleu crémeux, peu salé, délicieux. Un des meilleurs fromages que je connaisse.

Roquefort — français, de beaucoup le plus populaire.

Stilton — anglais, fromage bleu très raffiné, saveur fine, parfait avec le porto.

Wensleydale Bleu — anglais, plus doux que le Stilton, moins fin de texture.

Evidemment ceci n'est qu'une liste partielle de fromages. Il y en a des centaines. Ceux-ci mentionnés sont les plus connus et se trouvent facilement au Canada.

USTENSILES NÉCESSAIRES POUR FAIRE ET SERVIR UNE FONDUE

Un caquelon* de terre cuite posé sur un réchaud à alcool ou un poêlon électrique chauffé à 250°F. ou une casserole de fonte émaillée.

Des fourchettes longues, de préférence avec des manches en bois.

Un panier pour les cubes de pain.

De petites assiettes de 4 à 6 pouces.

* Le caquelon est un poêlon en terre cuite garni d'un manche.

LA FONDUE

Il y a plusieurs genres de fondues. Voici les plus connues :

LA FONDUE SUISSE

1 gousse d'ail pelée
1 tasse de vin blanc léger*
2 tasses de Gruyère râpé
1½ c. à soupe de farine
1 à 3 c. à soupe de kirsch, au goût
Un panier de cubes de pain

1. Frotter le caquelon avec la pointe d'ail, coupée en deux. Y verser le vin et faire chauffer lentement.

2. Mélanger le Gruyère et la farine. Brasser le vin chaud avec une fourchette et y jeter le fromage par poignée, en brassant sans arrêt. Toujours à feu lent, continuer à faire cuire, tout en brassant, jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.

3. Au goût, ajouter une pointe de muscade et une pointe de sel, si nécessaire, ensuite le kirsch.

Servir aussitôt cuite avec les croûtons de pain qu'on pique au bout d'une fourchette et qu'on trempe dans la fondue placée sur la table.

* Bordeaux blanc ou vin blanc suisse, Etoile du Valais-Fendant.



La fondue suisse

LA FONDUE PIÉMONTAISE

¾ lb de fromage Fontina ou de Cheddar doux
Juste assez de lait pour couvrir le fromage
1 c. à soupe de beurre
6 jaunes d'œufs, légèrement battus
¼ c. à thé de poivre
1 truffe italienne, blanche, tranchée mince (au goût)
1 c. à soupe de beurre

1. Couper le fromage en petits cubes et le recouvrir de lait. Laisser reposer de 6 à 12 heures au réfrigérateur.

2. Mettre dans le haut d'un bain-marie, la première cuillerée à soupe de beurre, les jaunes d'œufs, le fromage, le poivre et le lait. Brasser au bain-marie sur eau chaude, avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le fromage commence à fondre. Fouetter ensuite avec un fouet métallique ou un batteur à main. Aussitôt que le mélange est crémeux et lisse, retirer du feu. Ajouter la truffe et l'autre cuillerée de beurre. Bien mélanger en battant fortement.

3. Pour servir, verser dans des petits plats chauds individuels ou sur des rôties. Servir sans délai.

LE WELSH RAREBIT ANGLAIS

3 c. à soupe de beurre
1 lb de Cheddar fort, râpé
Une pincée de poivre
½ c. à thé de moutarde sèche
1 tasse de bière
2 œufs, battus

1. Faire fondre le beurre, ajouter le fromage, le poivre et la moutarde. Faire fondre le fromage en brassant sans arrêt à feu lent.

2. Ajouter alors la bière et continuer à brasser jusqu'à ce que l'ensemble soit bien mélangé.

3. Ajouter les œufs graduellement en brassant sans arrêt et en évitant toute ébullition. Servir sur des tranches de pain grillé avec des tomates tranchées.

LE GOLDEN BUCK ANGLAIS

- ½ lb de fromage Cheddar
- 2 c. à soupe de beurre
- ¼ tasse de bière noire (porter)
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé de jus de citron
- 4 œufs, battus
- ¼ c. à thé de poivre
- 6 tranches de pain grillé

1. Couper le fromage en dés et le mettre dans une casserole avec le beurre et la bière. Faire cuire à feu très lent, en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

2. Ajouter graduellement la sauce Worcestershire, le jus de citron et les œufs en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux. Verser sur le pain grillé et servir sans délai.



La fondue américaine



LA FONDUE AMÉRICAINE

- 1 lb de fromage de votre choix
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de farine
- 1 tasse de lait
- ¼ c. à thé de sel
- Une pincée de poivre
- 2 jaunes d'œufs, battus
- Un panier de croûtons de pain

1. Râper le fromage. Faire fondre le beurre, ajouter la farine, bien mélanger. Ajouter le lait et faire cuire en brassant sans arrêt jusqu'à l'obtention d'une belle sauce blanche et crémeuse. Ajouter le sel et le poivre.

2. Ajouter quelques cuillerées de la sauce chaude aux œufs battus. Bien mélanger et verser dans le reste de la sauce.

3. Ajouter le fromage râpé et brasser le tout à feu lent, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir avec les croûtons de pain. Cette fondue se mange de la même façon que la fondue suisse.

LA FONDUE EN CASSEROLE

- 2 tasses de lait
- 2 tasses de mie de pain sec
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- ½ c. à thé de moutarde
- ½ lb de fromage, râpé
- 4 jaunes d'œufs
- 4 blancs d'œufs

1. Faire chauffer le lait, ajouter la mie de pain, le sel, le poivre, la moutarde et le fromage râpé. Faire cuire pendant 5 minutes, à feu lent, en brassant sans arrêt.

2. Battre les jaunes d'œufs dans un grand bol. Ajouter le mélange du fromage chaud, battre jusqu'à l'obtention d'un mélange parfait. Laisser refroidir pendant 20 minutes.

3. Battre les blancs d'œufs en neige, les incorporer au mélange du fromage. Verser dans un plat à pouding de 1½ pinte, bien beurré. Faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 350°F. Servir aussitôt cuite.



LA FONDUE MEXICAINE

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 piment vert, haché fin
- 1 oignon, émincé
- 1 c. à soupe de farine
- ½ tasse de lait
- ¾ lb de fromage doux (fait avec du lait pasteurisé)
- 1 tasse de tomates en conserve
- 2 pimientos, hachés
- 3 c. à soupe d'olives noires, hachées
- ¾ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de sucre
- Une petite pincée de cayenne
- 3 jaunes d'œufs, battus

1. Faire chauffer l'huile, ajouter le piment vert et l'oignon. Faire dorer pendant 10 minutes à feu moyen. Ajouter la farine et bien mélanger. Retirer du feu.

2. Ajouter le lait, bien mélanger et remettre au feu. Brasser jusqu'à ce que la sauce soit en crème. Ajouter le fromage.

3. Bien égoutter les tomates et les ajouter à la sauce. Faire cuire à feu très lent, en brassant souvent, pendant 10 minutes.

4. Ajouter les pimientos, les olives noires, le sel et le cayenne. Faire cuire quelques secondes et ajouter graduellement les œufs battus. Bien mélanger et servir sans délai avec des croûtons de pain, sur du pain rôti ou à la mode mexicaine, accompagnée de petits plats de riz bouilli.

COCOTTE DE GRUYÈRE AU VIN BLANC

- 6 tranches de pain
- 6 c. à thé de beurre
- 1 gousse d'ail, émincée
- 6 œufs, battus
- ½ tasse de crème
- ½ lb de fromage de Gruyère ou d'Edam, râpé
- 1½ tasse de vin blanc
- ½ tasse de consommé
- ¼ c. à thé de moutarde sèche
- Une pincée de romarin ou ¼ c. à thé de basilic
- 2 grains de coriandre, concassés
- ½ c. à thé de sel

1. Enlever les croûtes du pain. Mélanger le beurre et l'ail. Utiliser pour beurrer les tranches de pain. Placer ces tranches dans une cocotte, le côté beurré touchant le fond.

2. Battre les œufs avec la crème, le fromage râpé, le vin blanc, le consommé, la moutarde, le romarin ou le basilic, la coriandre et le sel. Verser sur le pain.

3. Faire cuire dans un four à 350°F. de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit bien soufflé et d'une belle couleur dorée. Servir sans délai.



Casserole au fromage Cheddar



CASSEROLE AU FROMAGE CHEDDAR

- 6 tranches de pain blanc
- Beurre mou
- 1½ tasse de dés de fromage Cheddar
- ¼ c. à thé de sel
- Une pincée de poivre
- ¼ c. à thé de sauge ou de marjolaine
- 2 œufs, légèrement battus
- 2 tasses de lait

1. Beurrer les tranches de pain, sans enlever les croûtes. Couper chaque tranche en quatre et les mettre les unes sur les autres dans une cocotte allant au four.

2. Sur le pain, placer les dés de fromage. Mélanger le reste des ingrédients, et verser sur le pain et le fromage. Faire cuire de 30 à 40 minutes dans un four à 325°F.

BISCUITS SOUFFLÉS AU FROMAGE

Les biscuits :

½ lb de beurre
2 tasses de farine tout-usage
½ lb de fromage râpé
½ c. à thé de sel
1 c. à soupe d'eau glacée

La garniture :

1½ tasse de crème à fouetter
3 jaunes d'œufs
3 c. à soupe de beurre
4 c. à soupe de fromage râpé
Une pincée de sel et de poivre

Les biscuits :

1. Mettre dans un bol, le beurre, la farine, le fromage râpé et le sel. Bien mélanger. Ajouter l'eau glacée et mettre en boule. Si nécessaire, ajouter une ou deux cuillerées d'eau. Envelopper dans un papier ciré et réfrigérer de 1 à 2 heures.

2. Abaisser la pâte bien refroidie aussi mince que possible. Tailler en rondelles de 3 pouces. Placer sur une plaque à biscuits, non graissée. Badigeonner chaque biscuit avec un peu de blanc d'œuf. Faire cuire pendant 10 minutes dans un four à 350°F. ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Refroidir sur un gril à biscuits.

La garniture :

1. Battre les jaunes d'œufs avec la crème, le sel et le poivre. Faire cuire au bain-marie, en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que la crème commence à épaissir. Retirer du feu. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange soit presque froid.

2. Mélanger en crème le beurre et le fromage. Ajouter au mélange de la crème. Remettre au réfrigérateur. Pour servir, mettre une cuillerée de la garniture au fromage entre deux biscuits.

CROÛTES VAUDOISES

6 tranches de pain blanc
½ tasse de consommé ou de vin blanc
4 c. à soupe de beurre fondu
¼ tasse de farine
1 tasse de lait
½ tasse de fromage râpé
2 jaunes d'œufs, battus
Sel et poivre, au goût
Une pincée de muscade

1. Tremper les 6 tranches de pain dans le consommé ou le vin blanc. Les mettre, ensuite, avec soin, dans une assiette à tarte bien beurrée. Verser dessus 2 c. à soupe de beurre fondu.

2. Au reste du beurre, ajouter la farine et bien mélanger, ajouter le lait et faire cuire à feu moyen, en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Ajouter le fromage, le sel, le poivre et la muscade.

3. Retirer du feu et ajouter les jaunes d'œufs en brassant fortement. Verser cette sauce sur le pain. Faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 375°F.

MOUSSE FROIDE AU FROMAGE

¼ tasse de beurre
½ tasse de farine
1¼ tasse de lait
2 enveloppes de gélatine, non aromatisée
½ tasse de consommé
4 jaunes d'œufs, battus
⅔ tasse de Gruyère, râpé
1 échalote, émincée
1 c. à thé de moutarde sèche
Sel et poivre, au goût
4 blancs d'œufs
¼ tasse de crème à fouetter
¼ tasse de ciboulette, émincée

1. Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait.

2. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans le consommé froid. Ajouter à la sauce blanche chaude et brasser jusqu'à ce que la gélatine soit fondue.

3. Battre les jaunes d'œufs avec le fromage râpé, l'échalote, la moutarde, le sel et le poivre. Ajouter graduellement à la sauce chaude. Brasser jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laisser refroidir pendant 25 minutes.

4. Battre les blancs d'œufs en neige et fouetter la crème. Incorporer à la sauce refroidie.

5. Huiler un moule et le saupoudrer avec la ciboulette émincée. Verser la mousse au fromage dans le moule. Réfrigérer de 3 à 12 heures. Démouler pour servir.

QUICHE LORRAINE, AU BACON

Une recette de pâte à tarte de votre choix*

8 tranches de bacon

¼ livre de fromage de Gruyère, tranché mince

4 œufs

2 tasses de crème ou de lait

Une pincée de muscade

2 c. à soupe de beurre noisette

1. Tapisser de pâte à tarte une assiette à tarte de 9 pouces.

2. Couper les tranches de bacon en deux. Alterner sur la pâte à tarte, dans le fond de l'assiette, le bacon et le fromage.

3. Battre les œufs avec la crème et la muscade. Verser sur le fromage. Verser le beurre noisette par-dessus.

4. Faire cuire dans un four à 375°F. pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que la crème soit prise. Vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau au milieu, si elle en ressort propre, la crème est cuite.

*Voir au chapitre des tartes.



Quiche lorraine au bacon

QUICHE VAUDOISE

1 recette de pâte à tarte de votre choix*

2 c. à soupe de farine

½ lb de fromage de Gruyère, râpé

4 œufs, battus

1 tasse de crème

1 c. à thé de sel

Une pincée de poivre

1. Tapisser de pâte à tarte une assiette à tarte de 9 pouces.

2. Saupoudrer la farine sur le fromage râpé, bien mélanger et placer dans le fond de l'assiette sur la pâte à tarte.

3. Mélanger et battre le reste des ingrédients. Verser sur le fromage.

Faire cuire pendant 40 minutes dans un four à 375°F. Vérifier la cuisson de la même manière que pour la Quiche au bacon.

*Voir au chapitre des tartes.

QUICHE AU FROMAGE ET AUX CHAMPIGNONS

Pâte à tarte de votre choix
1 tasse de champignons tranchés mince
1 c. à soupe de beurre
1 tasse de lait
Une pincée de sel et de poivre
½ c. à thé de basilic
3 œufs, légèrement battus
1 tasse de fromage râpé

1. Tapisser une assiette à tarte de 9 pouces de pâte à tarte.

2. Faire chauffer le beurre jusqu'à couleur noisette. Ajouter les champignons et brasser vivement pendant 3 ou 4 secondes.

3. Brasser le lait avec le basilic, le sel, le poivre et les œufs. Ajouter le fromage râpé.

4. Placer les champignons dans le fond de tarte. Verser par-dessus le mélange du fromage. Faire cuire pendant 40 minutes dans un four à 375°F. ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau en ressorte propre. Servir froide ou chaude.

COSSETARDE AU FROMAGE

3 œufs
2½ tasses de crème
1¾ tasse de fromage de Gruyère, râpé
1¾ tasse de fromage Parmesan, râpé
6 tranches de bacon, cuit
Une pincée de sel

1. Battre les œufs dans un bol. Ajouter la crème, le Gruyère et le Parmesan. Bien mélanger.

2. Couper le bacon cuit et refroidi en petits morceaux, l'ajouter au mélange du fromage ainsi que le sel.

3. Verser dans un plat à pouding de 2 pintes. Faire cuire pendant 40 minutes dans un four à 350°F.

FROMAGE BLANC, MOULÉ

1 enveloppe de gélatine, non aromatisée
½ tasse de vin blanc
2½ tasses de fromage « cottage »
1 c. à thé de sel
Une pincée de poivre
1 c. à soupe de persil, émincé
1 tasse de crème sure (commerciale)
3 tomates
1 concombre
1 laitue

1. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans le vin blanc. Mettre ensuite au bain-marie sur eau chaude, pour la faire fondre.

2. Battre le fromage avec un batteur électrique, jusqu'à ce qu'il soit en crème. Ajouter le sel, le poivre, le persil, la crème sure et la gélatine fondue. Bien battre. Verser dans un



Quiche au fromage et aux champignons



Fromage blanc moulé avec légumes



Crème renversée au fromage et aux légumes

moule en couronne de 9 pouces, bien huilé. Réfrigérer de 3 à 5 heures.

3. Pour servir, démouler sur un plat. Couper les tomates en petits dés et les concombres pelés en tranches bien minces. Mélanger les deux avec un peu de vinaigrette de votre choix. (Voir au chapitre des sauces chaudes et froides — mayonnaises et vinaigrettes.) Placer les légumes au milieu de la couronne de fromage et entourer de feuilles de laitue.

MOZZARELLA IN CARROZZA

6 tranches de fromage Mozzarella
12 tranches de pain, sans croûte
6 anchois, écrasés
¾ tasse de farine
3 jaunes d'œufs, battus
3 c. à soupe d'eau froide
1 tasse d'huile à salade

1. Mettre une tranche de fromage sur une tranche de pain. Parsemer d'anchois. Recouvrir avec l'autre tranche de pain.

2. Rouler le sandwich dans la farine et ensuite dans l'eau et le jaune d'œuf battus ensemble.

3. Faire chauffer l'huile dans un poêlon. Y faire dorer chaque sandwich des deux côtés. Servir chaud.

BOULETTES AU PARMESAN

5 œufs
¾ livre de Parmesan, râpé
2 tasses de chapelure
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de basilic
1 c. à soupe de persil, émincé
¾ tasse de farine tout-usage
2 tasses d'huile à salade

1. Battre 4 œufs dans un bol. Ajouter le fromage, la chapelure, le sel, le basilic et le persil. Bien mélanger. Ce mélange sera plutôt lourd.

2. Former en boulettes de 1 pouce chacune. Battre l'œuf qui reste avec 2 c. à soupe d'eau froide. Rouler les boulettes dans ce mélange.

3. Faire chauffer l'huile dans un poêlon, y faire dorer les boulettes de Parmesan. Piquer un cure-dents dans chacune et servir aussi chaudes que possible.

CONGÈRES AU FROMAGE

1 tasse de farine tout-usage
½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
2 œufs, battus
½ tasse de lait
½ tasse de crème
¼ lb de fromage, râpé

1. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel. Ajouter les œufs, le lait et la crème. Battre pendant 3 ou 4 minutes avec un batteur à main. Réfrigérer pendant 1 heure.

2. Ajouter le fromage à la pâte, bien mélanger. Beurrer généreusement des moules à muffins, les remplir à moitié avec la pâte au fromage.

3. Placer dans le four froid. Faire cuire pendant 15 minutes en laissant la température du four à 450°F. Réduire la chaleur à 350°F. et laisser cuire 25 minutes de plus. Servir chaud.

SABLÉ SUISSE AU FROMAGE

1¼ tasse de farine tout-usage
½ c. à thé de sel
Une pincée de poivre
Une pincée de muscade
¼ livre de beurre
¼ livre de Gruyère, râpé
2 œufs, battus

1. Tamiser la farine avec le sel, le poivre et la muscade. Y couper le beurre avec 2 couteaux jusqu'à ce qu'il soit en tout petits morceaux. Ajouter le fromage râpé et les œufs battus. Mélanger jusqu'à ce que la pâte se forme en boule. Si nécessaire, ajouter 1 ou 2 cuillerées à thé d'eau froide. Envelopper et réfrigérer pendant 2 heures.

2. Abaisser la pâte à ¼ de pouce d'épaisseur. Couper avec un emporte-pièce de votre choix. Mettre sur une plaque à biscuits. Faire cuire de 10 à 12 minutes dans un four à 375°F.

Ces sablés se conservent bien dans une boîte de métal, bien fermée, placée dans un endroit frais.

BEIGNETS AU FROMAGE

4 tasses de fromage « cottage »
2 c. à thé de sucre
½ c. à thé de sel
1 œuf, battu
1 tasse de chapelure
½ tasse de farine
3 c. à soupe de beurre

1. Presser le fromage pour faire égoutter le liquide. Ajouter le sucre, le sel et l'œuf. Bien mélanger. Ajouter la chapelure. Brasser jusqu'à ce que l'ensemble soit bien mélangé. Former en boulettes.

2. Faire chauffer le beurre dans un poêlon. Rouler les boulettes dans la farine et les faire dorer au beurre. Servir les beignets chauds copieusement saupoudrés de cassonade ou avec du sirop d'érable.

POUDING À LA JUIVE

2 tasses de fromage « cottage »
2 jaunes d'œufs durs
3 jaunes d'œufs, battus
1 tasse de sucre
3 c. à soupe de farine
4 c. à soupe de beurre, fondu
1 c. à thé de vanille
⅓ tasse de raisins secs
3 blancs d'œufs

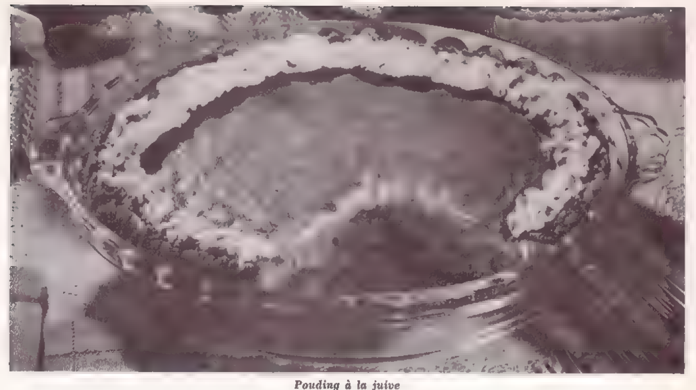
1. Râper les 2 jaunes d'œufs durs et les mélanger au fromage.

2. Battre les 3 jaunes d'œufs avec le sucre et les ajouter au fromage, ainsi que la farine, le beurre fondu, la vanille et les raisins secs. Bien mélanger. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer au mélange du fromage.

3. Verser dans un moule à pouding de 2 pintes. Faire cuire pendant 35 minutes dans un four à 325°F. ou jusqu'à ce que la crème soit prise et le dessus légèrement doré. Servir chaud ou tiède.

FROMAGE LIPTAUER

1 fromage à la crème de 3 onces*
2 c. à soupe de crème
1 c. à soupe de beurre
½ c. à thé de paprika



Pouding à la juive

½ c. à thé d'anis

1 c. à thé de câpres

1 c. à thé d'échalote

Mélanger et brasser tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une belle crème rosée. Verser dans un petit pot de verre. Couvrir et réfrigérer. Servir comme fromage ou utiliser comme garniture de sandwich.

*A volonté, remplacer le fromage à la crème par 1 tasse de fromage frais (cottage).

FROMAGE DOMESTIQUE

1. Verser 1 pinte de lait dans une casserole. Le faire chauffer jusqu'à ce qu'il soit un peu plus chaud que tiède.

2. Pendant ce temps faire fondre ¼ à ½ pastille de présure (rennet) dans 3 c. à soupe d'eau froide. Verser dans le lait. Couvrir avec un linge et laisser reposer dans un endroit chaud, jusqu'à ce que le lait se forme en gros caillots.

3. Verser alors dans une toile propre au-dessus d'un grand bol. Attacher et suspendre. Laisser égoutter de 4 à 5 heures. Saler au goût, y ajouter de la ciboulette ou servir avec de la crème sure et du sucre d'érable râpé.

FONTAINEBLEAU

4 c. à soupe de crème à fouetter

2 lbs de fromage à la crème

2 c. à soupe de sucre à glacer

1. Fouetter la crème, ajouter le reste des ingrédients et battre avec le batteur à main jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

2. Tapisser de coton à fromage un petit panier ou un moule à trou. Y verser le fromage. Placer dans un bol, sans que le panier ou le moule en touche le fond. Réfrigérer de 12 à 14 heures. Le petit lait s'égouttera et vous aurez un beau fromage très léger qui se démoulera très bien.

Délicieux et très élégant dessert, servi avec des fraises, lorsqu'il est possible des fraises des bois et du sucre. Ou simplement servir comme dessert avec du sucre d'érable râpé ou du sucre à la cannelle.

CŒUR À LA CRÈME

2 tasses de fromage « cottage »

½ c. à thé de sel

2 tasses de crème à fouetter

1. Battre le fromage cottage avec le

sel. Ajouter graduellement la crème (non fouettée), en continuant à battre avec un batteur à main. Le mélange doit être battu jusqu'à ce qu'il soit très léger.

2. Tapisser un moule ou un panier en forme de cœur avec un coton à fromage double. Verser le fromage dans le moule. Mettre dans un bol de la même manière que le Fontainebleau. Laisser égoutter au réfrigérateur de 10 à 12 heures. Démouler et entourer de petits fruits sucrés.





Fromages et fruits variés

LES BREUVAGES

Les Punchs

PUNCH CHAUD DE NOËL

- 1 orange
- 12 clous de girofle
- 2 bouteilles de vin rouge léger
- 1 citron, non pelé, tranché mince
- 1 bâton de cannelle
- ½ tasse de raisins secs
- ½ tasse de sucre
- ½ tasse de cognac

1. Chauffer le four à 400°F. Laver l'orange. Avec la pointe d'un couteau, faire dans la peau des incisions en forme de losanges. Dans chaque losange, piquer un clou de girofle. Mettre dans une assiette à tarte. Faire cuire pendant 30 minutes dans le four chaud.

2. Pendant ce temps verser dans une grande casserole le vin rouge, le citron, le bâton de cannelle, les raisins secs et ¼ de tasse de sucre. Ajouter l'orange cuite. Faire mijoter, sans couvrir, pendant 20 minutes. Eviter l'ébullition. Brasser plusieurs fois. Retirer la cannelle et verser dans le bol à punch.

3. Mélanger le reste du sucre avec le cognac dans une petite casserole. Chauffer légèrement un peu plus chaud que tiède. Allumer en le touchant avec une allumette et verser dans le punch pendant que le sucre flambe.

Donne 12 verres de 4 onces chacun

PUNCH FRANÇAIS

- Le zeste d'1 citron
- 1 tasse de sucre
- 1 tasse d'eau
- ½ tasse de Cointreau (ou toute autre liqueur de votre choix)
- Le jus de 2 citrons
- Le jus de 2 oranges
- 2 bouteilles de bourgogne

1. Porter à ébullition l'eau, le sucre et le zeste de citron. Faire bouillir pendant 3 minutes. Refroidir.

2. Ajouter les jus de citron et d'orange au sirop refroidi. Passer à travers une passoire bien fine. Réfrigérer.

3. Au moment de servir, verser le sirop dans le bol à punch, ajouter la liqueur. Mettre au milieu un gros bloc de glace et verser dessus le vin rouge.

Donne de 14 à 18 coupes de punch.

PUNCH AUX PÊCHES ET AU VIN

- **6 pêches fraîches ou 1 boîte de pêches congelées**
- **¼ tasse de miel**
- **1 tasse de cognac**
- **2 bouteilles de sauternes ou vin rosé**
- **1 bouteille de champagne canadien**

1. Peler et trancher les pêches fraîches ou laisser décongeler les pêches congelées. Ajouter aux pêches le miel et le cognac. Couvrir et laisser mariner pendant 1 heure.

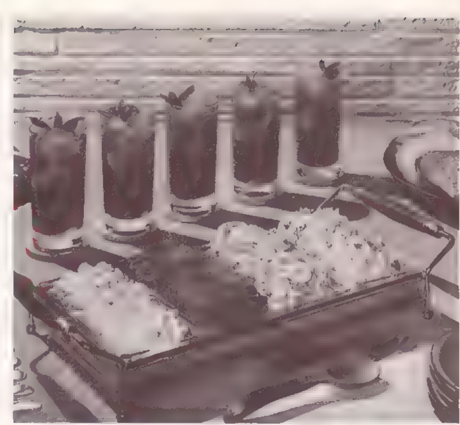
2. Au moment de servir, verser les pêches dans le bol à punch. Mettre un bon bloc de glace au milieu et verser le sauternes sur la glace. Bien mélanger et verser le champagne sur le tout.

Donne de 14 à 18 coupes de punch.

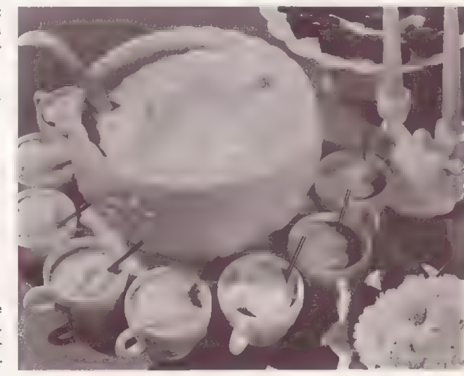
PUNCH AU RHUM

- **6 citrons**
- **3 tasses de thé fort, chaud**
- **1 tasse de sucre**
- **3 tasses de rhum**
- **2 c. à soupe de cognac**

1. Retirer le zeste des citrons en le coupant aussi mince que possible. Mettre dans le bol à punch et verser dessus le thé chaud. Laisser reposer pendant 1 heure.



Hors-d'œuvre variés et thé glacé



Eggnog de Noël

2. Extraire le jus de citron et l'ajouter au sucre. Laisser reposer pendant 1 heure, en brassant quelquefois pour faire fondre le sucre.

3. Pour servir, mélanger le thé, le sirop de citron, le rhum et le cognac. Ajouter des cubes de glace ou de la glace concassée. Servir.

Donne de 8 à 10 coupes de punch.

PUNCH AUX FRAISES

2 tasses de fraises fraîches et ½ tasse de sucre ou 1 boîte de fraises congelées
1 bouteille de vin blanc
1 tasse de sucre
¾ tasse d'eau
2 bouteilles de vin blanc d'Alsace ou de Suisse
3 tasses d'eau

1. Nettoyer les fraises, les trancher mince et les saupoudrer avec le sucre. Si vous utilisez des fraises congelées, les faire dégeler et omettre la ½ tasse de sucre. Ajouter à l'une ou à l'autre la bouteille de vin blanc. Couvrir et réfrigérer pendant 12 heures.

2. Faire du sirop moyen avec l'eau et les ¾ de tasse de sucre. Réfrigérer.

3. Pour servir, ajouter les 3 tasses d'eau et le vin d'Alsace ou de Suisse. Bien mélanger et sucrer au goût avec le sirop moyen.

Ce punch peut se préparer d'avance, mais il doit être réfrigéré.

Le sirop se conserve indéfiniment, réfrigéré dans une bouteille bien bouchée.



PUNCH MOSELLE DE LUXE

1 bouteille de champagne
¼ tasse de cognac
1 c. à soupe de Cointreau
2 c. à thé de sirop moyen
½ tasse d'ananas frais râpé
½ orange pelée et tranchée très mince

1. Mélanger le tout juste au moment de servir.

2. Mettre dans le bol à punch, 1 heure avant de servir, assez de glace pour le remplir aux ¾, ce qui rafraîchit fortement le bol.

3. Jeter la glace. Dans le bol froid, verser le mélange du punch. Faire flotter sur le dessus une belle rose fraîche, assez ouverte. Servir sans délai.

PUNCH ROYAL

2 bouteilles de champagne
1 tasse de jus d'orange
1 tasse de jus de citron
¼ tasse de Curaçao ou Cointreau
1 c. à soupe d'angostura bitter
1 grande bouteille d'eau gazeuse

1. Au moment de servir, mettre un bloc de glace dans le bol à punch. Ne jamais utiliser de cubes de glace pour ce punch.

2. Verser les ingrédients sur la glace en suivant l'ordre donné. Garnir au goût de cubes d'ananas frais. Servir sans délai.

PUNCH DE REIMS

2 tasses d'ananas frais râpé
¼ tasse de sucre
⅓ tasse de cognac
1 tasse de jus d'orange
2 bouteilles de champagne

1. Râper l'ananas et le mélanger avec le sucre et le cognac. Brasser jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Couvrir et réfrigérer pendant 12 heures.

2. Mettre un bloc de glace dans le bol à punch. Ajouter le jus d'orange au mélange de l'ananas. Verser sur la glace. Ajouter le champagne et servir sans délai.

PUNCH DE L'ARTILLERIE

1 tasse de sucre en cubes
Le zeste et le jus de 3 citrons
Le jus de 2 oranges
4 tasses de thé vert ou noir très fort
4 tasses de rhum
4 tasses de sherry
2 tasses de cognac
1 bouteille de champagne ou d'eau gazeuse

1. Mettre dans un bol le sucre, le zeste, le jus de citron et le jus d'orange. Verser dessus le thé chaud. Brasser pour faire fondre le sucre. Couvrir et laisser refroidir.



Wassail Bowl anglais

mélanger et les verser dans le liquide en battant sans arrêt. Retirer du feu.

4. Ajouter les blancs d'œufs battus en neige et battre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

5. Pour servir, mettre une pomme dans chaque grande tasse et remplir la tasse avec le vin chaud. Servir avec une cuillère pour manger la pomme.

6. Pour faire griller les pommes, enlever le trognon de chaque pomme. Les mettre dans un moule à gâteau. Dans chaque pomme, mettre 1 c. à soupe de sucre et 1 c. à thé de beurre. Faire cuire dans un four à 500°F. de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient dorées et même assez foncées.

2. Ajouter alors le rhum, le sherry et le cognac. Réfrigérer couvert, jusqu'à ce que le mélange soit bien froid. Rafraîchir le champagne ou l'eau gazeuse.

3. Pour servir, verser le mélange dans un bol à punch, bien refroidir et verser le champagne ou l'eau gazeuse sur le tout. Servir sans délai.

Ne pas mettre de glace dans ce punch.

WASSAIL BOWL COLONIAL

½ c. à thé de cardamome entier
½ c. à thé de clous de girofle
La moitié d'une noix de muscade
2 racines de gingembre
1 c. à thé de coriandres entières
1 tasse d'eau
2 bouteilles de vin de porto
1 pinte de bière légère
½ tasse de sucre
4 blancs d'œufs, battus en neige
4 jaunes d'œufs, battus
6 pommes moyennes entières grillées

1. Mettre dans une casserole le cardamome, les clous de girofle, la muscade coupée en quelques petits morceaux, le gingembre, la coriandre et l'eau. Porter à ébullition, couvrir et faire mijoter à feu lent, pendant 30 minutes. Passer à travers une passoire très fine.

2. Mettre dans une grande casserole le porto, le sucre, l'eau des épices et la bière. Faire mijoter, sans laisser bouillir, tout en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

3. Ajouter une demi-tasse du liquide chaud aux jaunes d'œufs battus. Bien

WASSAIL BOWL ANGLAIS

6 tasses de bière (ale)
3 tasses de sherry sec
1 tasse de cubes de sucre
2 citrons
½ c. à thé de gingembre moulu
½ c. à thé de muscade râpée
¼ c. à thé de cannelle
6 petites pommes grillées

1. Mélanger les épices. Frotter les cubes de sucre sur les citrons, jusqu'à ce qu'ils soient jaunes.

2. Mettre dans une casserole les épices, le sucre au citron et 2 tasses de bière. Faire bouillir pendant 1 minute en brassant sans arrêt pour faire fondre le sucre.

3. Ajouter le reste de la bière et le sherry. Porter juste à ébullition. Faire griller les pommes de la même manière que pour le Wassail Bowl

Colonial. Cette fois les placer dans le bol à punch et verser dessus le liquide bouillant.

PUNCH CHAUD AU CIDRE

(pour servir 50 invités)

- **12 pintes de bon cidre doux**
- **6 bâtons de cannelle**
- **4 c. à thé de clous de girofle**
- **1 c. à thé de muscade râpée**
- **1½ tasse de sucre**
- **8 pommes grillées**

1. Faire griller les pommes de la même manière que pour le Wassail Bowl Colonial, les mettre dans le bol à punch.

2. Mettre tout le reste des ingrédients dans une grande soupière. Porter juste à ébullition. Verser sur les pommes à travers une passoire fine.

Servir chaud.

GLOGG SCANDINAVE

- **⅓ tasse d'amandes blanchies**
- **½ tasse de raisins secs**
- **5 clous de girofle**
- **3 bâtons de cannelle**
- **10 grains de cardamome**
- **1 bouteille de sherry**
- **1 bouteille de porto**
- **½ tasse de cubes de sucre**
- **2 tasses de cognac**

1. Une semaine avant de servir ce punch, mettre dans une casserole les amandes, les raisins, les clous de girofle, la cannelle, le cardamome et juste assez de porto pour recouvrir le tout. Porter à ébullition à feu très lent. Ne pas laisser bouillir. Retirer du feu. Verser dans une bouteille. Couvrir et laisser reposer dans un endroit frais.

2. Pour faire le Glogg, passer le porto épicé dans un tamis fin. Y ajouter le reste du porto et le sherry. Verser dans le bol d'un réchaud de table. Porter juste à ébullition.

3. Placer dans une petite passoire les cubes de sucre, les imbiber de cognac. Allumer et continuer d'ajouter le cognac, laisser tomber dans le punch le sucre qui reste, ainsi que le cognac. Continuer à brasser lentement jusqu'à ce que les flammes s'éteignent. Servir chaud avec quelques raisins et une amande dans chaque verre.

BISHOP ANGLAIS

- **1 orange**
- **Clous de girofle entiers**
- **½ tasse de cassonade**
- **1 bouteille de porto**
- **⅓ tasse de cognac**

1. Laver l'orange et la piquer entièrement de clous de girofle, ensuite verser la cassonade dessus. Mettre dans une assiette à tarte. Faire cuire dans un four à 375°F., de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que l'orange soit bien caramélisée.

2. Verser le porto dans une casserole de verre, ajouter l'orange caramélisée, coupée en quatre, et faire mijoter, sans laisser bouillir, pendant 20 minutes.

3. Retirer du feu, ajouter le cognac et servir chaud dans des tasses de porcelaine.

Donne de 6 à 8 tasses de 4 onces chacune.

PUNCH DORÉ POUR MARIAGE

- **2 bouteilles de champagne**
- **1 bouteille de Sauternes**
- **1 bouteille (grande) d'eau gazeuse**
- **Cubes de glace (2 tiroirs)**
- **¼ tasse de cognac**
- **¼ tasse de Cointreau**
- **¼ tasse de sirop moyen ou sirop d'érable**
- **1 tasse de fraises, tranchées mince**
- **Feuilles de menthe fraîche**

1. Réfrigérer le champagne, le sauternes et l'eau gazeuse pendant 12 heures.

2. Pour servir, mettre la glace dans le bol à punch. Mélanger le cognac, le Cointreau et le sirop moyen ou le sirop d'érable. Verser sur la glace. Brasser.

3. Ajouter le champagne, le sauternes et l'eau gazeuse. Garnir avec les fraises et les feuilles de menthe. Servir.

4. Ce punch donne 4½ pintes ou 36 coupes de 4 onces chacune.

EGGNOG DE NOËL

- **12 jaunes d'œufs**
- **1½ tasse de sucre granulé fin**
- **1 pinte de lait**
- **1 pinte de crème à fouetter**
- **40 onces de rye canadien**
- **26 onces de cognac**
- **12 blancs d'œufs**
- **2 c. à soupe de rhum (facultatif)**
- **Muscade**

1. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient jaune pâle très clair.

2. Faire un lit de glace concassée, dans lequel on placera le bol à punch. Verser dedans les jaunes d'œufs battus. Ajouter le lait et bien mélanger.

3. Fouetter la crème, l'ajouter au lait et bien brasser le tout. Ajouter lentement tout en brassant, le rye et le cognac.

4. Battre les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer au mélange. Arroser la surface de l'eggnog avec le rhum et saupoudrer au goût avec de la noix de muscade fraîche râpée.

Donne 50 verres de 4 onces chacun.

Ce punch fait pour 50 portions peut facilement être réduit à la moitié ou au quart.

Pour un eggnog au rhum, remplacer le rye par une égale quantité de rhum léger.



CAFÉ IRLANDAIS

3 à 5 c. à soupe de whisky irlandais
1 à 2 c. à thé de sucre
Café fort
Crème fouettée

1. Réchauffer en les trempant dans de l'eau chaude autant de grandes tasses à café ou de gobelets de porcelaine qu'il y a de personnes à servir.

2. Verser dans chaque tasse le whisky, plus ou moins selon que vous désirez un breuvage plus ou moins fort.

3. Remplir chaque tasse ou chaque gobelet de café jusqu'à ½ pouce du bord. Sur le dessus placer une grosse cuillerée de crème fouettée. Ne pas mélanger. On doit boire ceci sans déranger l'ordre des ingrédients, en somme c'est un café alcoolisé très chaud qui se boit à travers la crème froide.

CAFÉ BRÛLOT

¾ tasse de cognac
6 cubes de sucre
1 bâton de cannelle
6 clous de girofle
Le zeste d'1 orange
Le zeste d'1 citron
2 à 3 tasses de café noir

1. Mettre dans le bol d'un réchaud de table le cognac, le sucre, la cannelle, les clous de girofle et les zestes d'orange et de citron. Ces deux derniers doivent être aussi minces que possible. Faire chauffer lentement, tout en brassant, juste assez pour bien chauffer le cognac, mais en évitant toute ébullition.

2. Allumer le cognac chaud, laisser flamber quelques secondes et commencer à verser le café très chaud et fort sur le cognac qui brûle. Verser avec la louche dans les tasses à café aussitôt que la flamme s'éteint. Servir.



Les Cocktails

LE SHANDY GAFF

Verser une égale quantité de bière (ale) et de « ginger beer », les deux bien rafraîchies, dans un grand verre à whisky. Brasser juste assez pour mélanger et servir.



BLACK VELVET

Verser dans un grand verre à whisky une égale quantité de bière noire (stout) et de champagne, les deux bien rafraîchis.



BLACK STRIPE

⅓ tasse de rhum
1 c. à thé de mélasse
1 c. à thé de jus de citron
Thé très chaud
Zeste de citron

1. Réchauffer un gobelet en le plongeant dans de l'eau chaude.

2. Verser dedans le rhum, la mélasse et le jus de citron. Remplir le gobelet avec le thé chaud. Mettre un petit morceau de zeste de citron sur le dessus et servir.



FLIP AU PORTO OU AU SHERRY

⅓ tasse de porto ou de sherry
2 c. à soupe de café fort, froid
1 c. à soupe de crème
1 œuf

1. Remplir un shaker à cocktail à moitié de glace concassée. Verser dessus le porto ou le sherry, le café et la crème.

2. Casser l'œuf sur le tout. Couvrir et agiter fortement jusqu'à parfait mélange. Verser dans un verre à old-fashioned.



PLANTER'S PUNCH

2 c. à thé de sucre
Le jus d'une limette
2 gouttes d'angostura bitter
½ tasse de rhum
Quelques gouttes de Grenadine ou de sirop d'érable
Eau gazeuse

1. Remplir un shaker à cocktail de cubes de glace. Ajouter les ingrédients en suivant l'ordre donné.

2. Couvrir et brasser fortement pendant quelques secondes. Verser une quantité au goût dans de grands verres remplis de glace concassée, remplir le verre d'eau gazeuse. Garnir de tranches d'orange non pelée, et de bâtons d'ananas.



WHISKY SOUR

¼ tasse de whisky
Le jus d'½ citron
1 à 2 c. à thé de sucre ou de sirop moyen

1. Mettre 8 à 10 cubes de glace dans un shaker à cocktail. Ajouter le reste des ingrédients. Agiter fortement pendant 1 minute.

2. Verser dans un verre à « sour » bien refroidi (mettre les verres pendant 2 heures au réfrigérateur). Garnir avec une tranche de citron ou d'orange ou une cerise.



BLOODY MARY

⅓ tasse de vodka
⅔ tasse de jus de tomate
1 c. à soupe de jus de citron
Une goutte de Tabasco
Quelques gouttes de sauce piquante

1. Mettre les ingrédients dans un shaker à cocktail.

2. Ajouter de la glace concassée au goût. Couvrir et agiter fortement. Verser dans des verres refroidis.



SCREWDRIVER

⅓ tasse de vodka
1 tasse de jus d'orange

Mettre la vodka dans le jus d'orange. Ajouter des cubes de glace au goût et servir.



ALEXANDER

2 c. à soupe de gin
1 c. à soupe de crème
1 c. à soupe de crème de cacao

Mettre les ingrédients dans un shaker à cocktail. Ajouter de la glace concassée. Agiter vigoureusement.

Remplacer le gin par du cognac pour un « brandy Alexander ».



BAMBOO

3 c. à soupe de sherry
3 c. à soupe de vermouth français
Quelques gouttes d'angostura bitter

Mettre les ingrédients dans un shaker à cocktail. Ajouter de la glace concassée. Agiter vigoureusement. Servir.

LIQUEUR FRAPPÉE

Menthe, Bénédictine, Cointreau ou toute autre liqueur de votre choix
Glace pilée en neige
Petites pailles

Remplir une coupe à liqueur frappée aussi pleine que possible de glace pilée. Verser 1 ou 2 onces de liqueur sur la glace. Piquer 2 petites pailles dans la glace et servir.



WHISKY OU BRANDY FIZZ

3 c. à soupe de jus de limette ou de citron
1 c. à thé de sucre à fruit
3 c. à soupe de whisky ou de cognac
Eau gazeuse

1. Remplir à moitié de glace un shaker à cocktail. Ajouter le jus de limette ou de citron, le sucre et le whisky ou le cognac. Agiter fortement.

2. Verser dans un grand verre et le remplir d'eau gazeuse. Brasser à la cuillère et servir.

CUBA LIBRE

Le jus d'½ limette
3 cubes de glace
¼ tasse de rhum (blanc de préférence)
Coca-Cola

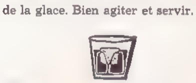
Extraire le jus de la limette au-dessus d'un grand verre, et jeter l'écorce dans le verre. Ajouter la glace et le rhum, remplir le verre avec le Coca-Cola. Brasser et servir.



SIDECAR

Jus de citron
Cointreau
Cognac
Glace

Mettre dans un shaker à cocktail une quantité égale de jus de citron, de cointreau et de cognac. Ajouter de la glace. Bien agiter et servir.

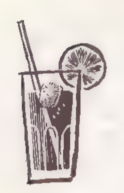


RHUM COLLINS

Le jus d'1 citron
1 c. à thé de sucre à fruit
⅓ tasse de rhum
5 gouttes d'angostura bitter

Mettre les ingrédients dans un shaker à cocktail à moitié rempli de glace concassée. Agiter fortement. Verser dans un grand verre et remplir le verre d'eau gazeuse.

Pour un John Collins, remplacer le rhum par une égale quantité de gin.



DRY MARTINI

⅔ de gin

⅓ de vermouth français

Mettre les ingrédients dans un shaker à cocktail. Ajouter de la glace. Bien agiter et servir garni d'une olive ou d'un petit oignon mariné, piqué sur un pic de bois. Tordre un petit morceau de zeste de citron sur le dessus et le jeter dans le verre.



MANHATTAN

⅔ de rye whisky

⅓ de vermouth français

3 gouttes d'angostura bitter

Mettre les ingrédients dans un grand verre rempli de glace. Bien brasser avec une grande cuillère. Verser dans des verres à cocktail.



SIROP MOYEN

1 lb de sucre

2 chopines d'eau froide

2 tasses d'eau froide

Mettre le sucre dans un bol avec la pinte d'eau. Brasser souvent, pour arriver à faire dissoudre le sucre sans le cuire, ce qui donne un sirop parfait. A mesure que le sucre fond, ajouter 2 autres tasses d'eau froide. Lorsque le sucre sera complètement fondu, mettre le sirop dans des bouteilles bien fermées, et réfrigérer. Se conserve très bien.



MESURES UTILES À CONNAÎTRE

1 pinte	32 onces
⅕ (bouteille)	25.6 onces
1 chopine	16 onces
1 pony	1 once
1 jigger	1½ once
1 verre à vin	4 onces
1 c. à thé	⅛ once
1 goutte (dash)	⅙ c. à thé

Les Apéritifs

L'apéritif se sert entre 5 et 6 heures. Les apéritifs sont des breuvages légers et savoureux. Le nom vient de l'Italien « aperire » qui veut dire « ouvrir », c'est-à-dire mettre en appétit. On sert évidemment le whisky ou les cocktails en guise d'apéritifs, mais ils n'en sont pas vraiment.

Voici quelques apéritifs :

Le Vermouth français (sec)
Le Vermouth italien (doux)
Le Madère
Le Marsala
Le Dubonnet
L'Amer Picon
Le Pernod
Le Cinzano
Le Punt e Mes
Ouzo (grec)

Il y en a beaucoup d'autres. Il y a également plusieurs marques et libre à chacun de faire son choix.

COMMENT SERVIR UN APÉRITIF

Réfrigérer les verres à apéritifs ou à porto quelques heures avant de servir. Si cela n'est pas possible, les remplir de glace pour quelques minutes. Jeter la glace et mettre 3 onces ou à peu près ⅓ de tasse de l'apéritif de votre choix dans le verre. Servir.

Apéritif glacé. Mettre de 2 à 4 cubes de glace dans un verre à whisky, verser dessus de 2 à 3 onces de l'apéritif de votre choix. Ajouter un morceau de zeste de citron.

LE PICON GRENADINE

Verser sur plusieurs cubes de glace 2 onces d'Amer Picon et 4 gouttes de Grenadine. Remplir le verre d'eau gazeuse.

LE VERMOUTH CASSIS

Servir dans un grand verre avec 2 cubes de glace, 3 onces de vermouth, 1 c. à soupe de crème de cassis. Ajouter un peu d'eau gazeuse et un morceau de zeste de citron.

LE ST-RAPHAËL À L'ORANGE

Mettre dans un shaker à cocktail 2 onces de St-Raphaël, 1 once de jus d'orange. Ajouter de la glace concassée. Agiter et servir garni d'une tranche d'orange.

Les Liqueurs

Les liqueurs sont riches en parfums et saveurs variés, parce qu'elles sont les produits distillés de fruits, de fleurs, d'herbes, de graines aromatiques et d'épices. On les utilise en cuisine tout autant qu'on les sert après le repas, en même temps que le café. Une crème glacée achetée chez l'épicier devient un délicieux dessert arrosée d'une liqueur appropriée à sa saveur. On arrose un gâteau de quelques cuillerées de liqueur pour le parfumer. On en met une carafe ou la bouteille sur la table pour que chacun en verse à son gré sur sa crème ou sa salade aux fruits.

Avec le café, on sert les liqueurs dans de petits verres. Les bons Cognacs peuvent aussi se servir dans des ballons à cognac afin que la chaleur des mains les réchauffe et en fasse dégager le bouquet.

A cause de ses nombreuses utilisations, ce qu'il importe de connaître d'une liqueur est l'ingrédient de base ayant servi à la parfumer, de manière à bien marier les saveurs. Pour parfumer un soufflé aux abricots, on peut utiliser un cognac, mais une liqueur d'abricots donnera plus de saveur. Une liqueur à l'orange fera des merveilles dans les salades aux fruits, etc. Il est donc assez important de connaître l'origine de chacune. Remarquez que son origine n'est pas nécessairement sa marque de commerce, et que pour chaque fruit il y a plusieurs fabricants. A chacun donc de décider laquelle des marques lui plaît davantage.

LES 5 GROUPES IMPORTANTS DES LIQUEURS

1. Les fruits, les zestes de fruits et les fleurs

Abricot
Apricot brandy
Abricot (liqueur)
Apry Marie Brizard

Cassis noir
Crème de cassis

Cerises
Cerises brandy (Cherry Brandy)
Cerises (liqueur)
Cherry Heering (Danois)

Oranges
Cointreau
Curaçao
Grand Marnier
Triple Sec

Pêches
Pêches brandy
Pêches (liqueur)

Grenadines
Sirop de grenadines (non-alcoolisé)

Prunelles
Sloe gin

2. Graines, gousses et herbes

Amandes
Crème d'amandes
Orgeat (non-alcoolisé)

Anis et Badiane
Absinthe
Anisette
Ouzo
Pernod
Ricard

Graine de carvi
Kummel

Cacao
Crème de cacao

Café
Crème de café
Kahlua Mexicain

Gousse de vanille
Crème de vanille

Menthe
Crème de menthe (blanche ou verte)
Frappé mint



3. **Eaux-de-vie aux fruits et cognacs secs**

Pommes
Calvados
Brandy aux pommes

Cerises
Kirsch

Raisins
Armagnac
Cognac
Grappa (Italien)
Marc de Bourgogne
Metaxa (Grec)

Prunes
Mirabelle
Dolfis
Quetsch (Alsace)

4. **Elixirs à base d'alcool**
Bacardi (rhum Cubain)
Drambuie (whisky Ecossais)
Irish Mist (whisky Irlandais)

5. **Les liqueurs à formule secrète**
B & B (Bénédictine-Brandy)
D.O.M. (Bénédictine)
Chartreuse (blanche et verte)
Strega (Italien)
Vieille Cure (Français)
Goldwasser (Allemand. Blanche avec des particules d'or qui flottent dans la liqueur)
Advocaat (Hollandais. Un genre d'eggnog)

Les Breuvages non alcoolisés

LE PUNCH AUX JUS DE FRUITS

- **⅓ tasse de thé fort, chaud**
- **1 tasse de sucre**
- **¾ tasse de jus d'orange ou jus de raisin**
- **½ tasse de jus de citron**
- **1 chopine de « ginger ale »**
- **1 chopine d'eau gazeuse**

1. Faire le thé avec 1 c. à soupe de thé ou 3 sacs sur lesquels vous versez ½ tasse d'eau bouillante. Laisser tremper pendant 5 minutes et verser sur le sucre. Brasser jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

2. Verser ce sirop dans un grand pot, ajouter le jus d'orange et le jus de citron. Ajouter de la glace au goût ou réfrigérer le sirop et les breuvages, si vous le préférez sans glace.



Punch aux jus de fruits



Punch à la menthe fraîche pour un repas au jardin

3. Au moment de servir, ajouter le ginger ale et l'eau gazeuse. Garnir au goût avec des tranches d'orange coupées en quatre.

PUNCH À LA MENTHE FRAÎCHE

2 tasses de sucre

2 tasses d'eau

1 tasse de menthe fraîche

2 tasses de jus de citron

¼ c. à thé de sel

Un peu de colorant végétal vert

1 pinte de « ginger ale »

1. Porter à ébullition le sucre, l'eau et la menthe fraîche. Faire mijoter de 5 à 8 minutes. Laisser refroidir et passer à travers une passoire fine.

2. Ajouter le jus de citron, le sel et colorer au goût. Au moment de servir, ajouter le « ginger ale ».

3. Si désiré, garnir de petites feuilles de menthe fraîche.

LE PUNCH DE LA FLORIDE

1½ tasse de sucre

3 tasses de thé

3 tasses de jus de pamplemousse

3 tasses de jus d'orange

1½ tasse de jus de citron

2 limettes, non pelées, tranchées minces

2 pintes de « ginger ale »

1. Faire chauffer le thé avec le sucre. Faire bouillir pendant 3 minutes. Bien refroidir.

2. Au sirop de thé refroidi, ajouter le jus de pamplemousse, le jus d'orange et le jus de citron. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

3. Pour servir, mettre le mélange dans un bol à punch et ajouter le « ginger ale » bien refroidi. Au goût, ajouter de la glace et garnir avec les tranches de limettes qu'on laisse flotter sur le dessus du punch.

PUNCH DE NOËL

- **1 pinte de cidre doux**
- **2 tasses de jus d'ananas**
- **2 tasses de jus d'orange**
- **¼ tasse de jus de citron**
- **1 tasse de gelée d'atocas**
- **Une pincée de clous de girofle moulus**
- **1 banane**
- **1 petit ananas**

1. Mélanger le cidre, le jus d'orange et le jus de citron. Chauffer la gelée d'atocas à feu lent, jusqu'à ce qu'elle soit en sirop. Y ajouter les clous de girofle moulus. Bien mélanger.

2. Couper la banane pelée en petites rondelles dans le fond du bol à punch. Nettoyer l'ananas et le couper en petits cubes. L'ajouter à la banane. Verser le sirop d'atocas sur les fruits, bien les mélanger.

3. Pour servir, verser le mélange du cidre dans le bol et ajouter de la glace au goût.

PUNCH DES FÊTES
(pour 50 invités)

- **2 boîtes de limonade concentrée, congelée**
- **2 boîtes de limette concentrée, congelée**
- **3 tasses de jus de pamplemousse frais**
- **2 boîtes (no 2) de jus d'ananas**
- **3 pintes de « ginger ale »**
- **1 pinte de thé faible, froid**
- **3 pintes de glace concassée**

1. Mélanger dans le bol à punch la limonade, la limette, le jus de pamplemousse et le jus d'ananas.

2. Juste au moment de servir, ajouter le ginger ale et le thé froid. Bien mélanger.

3. Si désiré, garnir avec une couronne de houx qui flottera sur le dessus. La décorer au préalable de cerises confites vertes et rouges. Donne 50 coupes de 4 onces chacune.



Punch de la Floride

PUNCH AU JUS DE RAISIN

- **1 tasse de jus d'orange**
- **½ tasse de jus de citron**
- **2 tasses de jus de raisin**
- **2 tasses d'eau**
- **4 c. à soupe de miel clair**

Bien mélanger le tout. Mettre en bouteilles. Fermer et réfrigérer pendant 24 heures. Servir.

PUNCH AUX BLEUETS

- **1 tasse de bleuets**
- **1 tasse de miel**
- **1½ tasse de jus d'orange**
- **½ tasse de jus de citron**
- **2 tasses de thé fort**
- **1 chopine de « ginger ale »**

1. Mettre les bleuets et le miel dans un bol, écraser légèrement les bleuets avec une fourchette. Ajouter le jus d'orange, le jus de citron et le thé. Bien mélanger. Réfrigérer de 3 à 4 heures.

2. Au moment de servir, ajouter le ginger ale et de la glace concassée. Au goût, le mélange des bleuets peut être passé à la passoire fine avant d'y ajouter la glace.



Punch au lait

PUNCH AU LAIT

Un œuf entier
2 jaunes d'œufs
3 c. à soupe de miel
Une pincée de sel
1 chopine de lait
2 blancs d'œufs
Une pincée de sel
2 c. à soupe de miel
Cannelle moulue

1. Battre ensemble l'œuf entier, les jaunes d'œufs et le miel. Lorsque le tout est léger et mousseux, ajouter le lait et bien brasser. Réfrigérer pendant 12 heures.

2. Battre les blancs d'œufs en neige avec le sel et le miel. Lorsqu'ils sont fermes et lisses, les incorporer partiellement au premier mélange, pour que de petits amas de blancs d'œufs flottent sur le punch. Saupoudrer de cannelle au goût. Servir.

JUS DE TOMATES JARDINIER

1 petit concombre, non pelé
2 échalotes, émincées
1 grande boîte de jus de tomates
Quelques gouttes de Tabasco
¼ c. à thé de glutamate de monosodium
½ c. à thé de sucre
Sel, au goût

1. Râper le concombre, en retirer les graines.

2. Mélanger tous les ingrédients avec le jus de tomates, ajouter le concombre râpé. Réfrigérer de 3 à 4 heures avant de servir. Si désiré, on peut couler le jus avant de le servir, mais le concombre est très agréable à voir.

THÉ RUSSE
(45 tasses)

1 boîte (1¼ once) de bâtons de cannelle
1 boîte (1¼ once) de clous de girofle
¾ tasse de miel
Le jus de 3 oranges
Le zeste de 1 orange
Le jus de 6 citrons
Le zeste de 1 citron
2 tasses d'eau froide
⅓ tasse de thé noir
5 pintes d'eau bouillante

1. Mettre dans une casserole la cannelle, les clous de girofle, le zeste d'orange, le zeste de citron, le miel et l'eau froide. Faire bouillir pendant 10 minutes. Couvrir. Retirer du feu et laisser reposer pendant 1 heure. Passer à travers une passoire très fine.

2. Verser l'eau bouillante sur le thé. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes à feu très lent. Le thé ne doit pas bouillir.

3. Ajouter au thé le jus d'orange et de citron, ainsi que le liquide égoutté des épices. Servir très chaud, avec un petit pot de miel ou de sucre.

Chacun sucre le thé à son goût.

Donne 45 tasses de thé.

THÉ AUX FRUITS

1 pinte de thé fort, froid
6 tranches de citron, non pelé
6 tranches d'orange, non pelée
1 bouquet de menthe fraîche
Sucre au goût

1. Remplir 6 grands verres à thé glacé de cubes de glace. Mettre dans chaque verre une tranche de citron et une tranche d'orange. Remplir le verre de thé froid.

2. Garnir chaque verre d'une branche de menthe. Laisser chacun sucrer au goût.

THÉ À LA MENTHE

- **1 bouquet de menthe fraîche ou 4 c. à soupe de menthe sèche**
- **2 tasses d'eau bouillante**
- **Un citron, non pelé, tranché mince**
- **1 pinte d'eau froide**
- **Sucre**

1. Verser l'eau bouillante sur la menthe fraîche nettoyée et coupée, ou sur la menthe sèche. Couvrir et laisser infuser pendant 30 minutes au bain-marie sur eau chaude.

2. Passer les feuilles de menthe et ajouter au liquide, l'eau froide et les tranches de citron. Verser dans de grands verres remplis de glace. Sucrer au goût.

EGGNOG À L'ORANGE

- **6 jaunes d'œufs**
- **3 c. à soupe de sucre**
- **1 tasse de crème**
- **2 tasses de lait**
- **1 tasse de jus d'orange**
- **2 tasses de crème à fouetter**
- **6 blancs d'œufs**
- **6 c. à soupe de sucre**

1. Battre les jaunes d'œufs et le sucre en mousse légère. Ajouter la tasse de crème et le lait. Bien mélanger.

2. Verser le jus d'orange lentement dans le lait, en brassant sans arrêt. Fouetter la crème et l'incorporer au mélange.

3. Battre les blancs d'œufs en neige et ajouter les 6 c. à soupe de sucre, battre jusqu'à l'obtention d'une belle neige ferme. Incorporer au punch. Verser dans le bol. Saupoudrer avec un peu de zeste d'orange et de muscade fraîche râpée.

Donne 24 coupes.

CHOCOLAT CHAUD AU MIEL

- **2 carrés de chocolat, non sucré**
- **1 tasse d'eau**
- **¼ tasse de miel**
- **1 pincée de sel**
- **3 tasses de lait**

1. Mettre dans une petite casserole l'eau et le chocolat. Faire cuire à feu lent, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu, en brassant plusieurs fois. Ajouter le miel et le sel et faire



Café irlandais
Chocolat chaud à la viennoise
Chocolat français

bouillir pendant 3 minutes en brassant sans arrêt.

2. Ajouter graduellement le lait. Chauffer. Battre quelques instants avec un batteur à main, pour faire mousser le chocolat. Servir.

SIROP DE CACAO

1¼ tasse de cacao
1 tasse de sucre
½ c. à thé de sel
Une pincée de quatre-épices
Une pincée de cannelle
1½ tasse d'eau bouillante
½ tasse de miel
2 c. à thé de vanille

1. Mettre dans une casserole le cacao, le sucre, le sel et les épices. Mélanger et ajouter l'eau bouillante. Porter à ébullition et faire bouillir pendant 5 minutes en brassant presque sans arrêt. Retirer du feu et laisser refroidir.

2. Ajouter le miel et la vanille. Verser dans un bocal. Couvrir et réfrigérer. Donne 2¼ tasses de sirop.

3. Pour servir : faire chauffer ¼ de tasse de sirop de cacao avec 2 tasses de lait. Battre quelques instants avec le batteur à main et servir. Pour servir un cacao froid, simplement ajouter la même quantité de sirop au lait bien froid et battre ensemble jusqu'à l'obtention d'un mélange parfait.

CHOCOLAT CHAUD À LA VIENNOISE

2 carrés de chocolat non sucré
1 tasse d'eau
3 c. à soupe de sucre
Une pincée de sel
3 tasses de lait
Crème à fouetter

1. Mettre dans une casserole le chocolat et l'eau. Faire chauffer à feu lent, en brassant souvent, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Ajouter le sucre et le sel. Porter à ébullition et faire mijoter pendant 3 minutes.

2. Ajouter graduellement le lait et chauffer. Juste au moment de servir, battre avec le batteur à main pour bien faire mousser le chocolat. Verser dans les tasses et garnir de crème fouettée.

CHOCOLAT MOKA

Procéder de la même manière que pour le chocolat Viennois, remplaçant la tasse d'eau par une tasse de café fort.

CHOCOLAT À L'ORANGE

Ajouter au chocolat Viennois, en même temps que le sucre, 1 c. à soupe de zeste d'orange.

CHOCOLAT À LA MENTHE

Ajouter au chocolat Viennois, en même temps que le sucre, 1 à 2 c. à soupe de menthe fraîche émincée.

CHOCOLAT FRANÇAIS

1 tasse de sucre
¾ tasse de cacao
1 tasse d'eau
1 tasse de crème à fouetter
Lait chaud ou lait froid

1. Mélanger le sucre et le cacao. Ajouter l'eau, bien brasser et faire cuire le tout à feu lent, en brassant souvent, jusqu'à l'obtention d'un sirop assez épais, ce qui prendra de 8 à 10 minutes. Refroidir et réfrigérer jusqu'à ce que ce soit bien froid.

2. Fouetter la crème, ajouter à la crème de chocolat froid. Bien mélanger. Verser dans un pot de verre, couvrir et réfrigérer.

3. Pour servir, en mettre 3 ou 4 c. à soupe dans une tasse ou un verre et remplir de lait chaud ou de lait froid. Bien mélanger et servir. C'est le plus savoureux des chocolats.

LES INFUSIONS conviennent aux plantes légères et aux fleurs, que l'on jette dans l'eau bouillante et que l'on retire immédiatement du feu. On laisse tremper de 2 à 3 minutes et l'on sert.

LES DÉCOCTIONS sont le contraire des infusions : on les utilise pour les racines et les écorces. Jeter la plante dans de l'eau chaude. Porter à ébullition. Laisser mijoter à feu très lent de 5 à 10 minutes.

Infusions ou décoctions, les feuilles, les fleurs et les racines sont des breuvages légers en plus d'être des remèdes universels.

La menthe : chaude, elle active la digestion ; refroidie, elle désaltère et repose l'estomac. Elle a une saveur légère et laisse une impression de fraîcheur (infusion).

La verveine : a un goût légèrement acidulé. Elle stimule la digestion et combat l'impression de « bouche sèche » (infusion).

La camomille : si l'on ne peut s'habituer à son goût douceâtre, calmant pour l'estomac, la boire sucrée avec un peu de miel ou simplement servie avec une rondelle de citron (infusion).

L'anis étoilé : souverain contre les ballonnements et l'aérophagie. Goût délicieux et rafraîchissant (infusion).

Le romarin : 1 c. à thé par tasse est tout ce qu'il faut pour une infusion ; excellent pour le foie surmené, surtout bu très chaud. Sucrer au miel.

L'EAU D'ORGE

3 c. à soupe d'orge
2 à 3 c. à thé de sucre
Le zeste d'½ citron
2½ tasses d'eau bouillante

1. Recouvrir l'orge d'eau froide. Porter à ébullition et faire bouillir pendant 3 minutes. Passer à la passoire fine. Jeter le liquide.

2. Mettre l'orge dans un pot, ajouter le sucre, le zeste de citron et l'eau bouillante. Couvrir et réfrigérer pour bien refroidir.

3. Pour servir, utiliser une passoire à thé, au goût ajouter un peu de jus de citron ou une tranche de citron dans chaque verre et sucrer si désiré.



Pamplemousse givré

PAMPLEMOUSSE GIVRÉ

2 boîtes (18 onces chacune) de jus de pamplemousse
Menthe fraîche
Tranches de citron

1. Verser le contenu d'une boîte de jus de pamplemousse dans le tiroir à glace du réfrigérateur, sans en enlever les divisions. Faire congeler.

2. Pour servir, remplir 4 à 6 verres à jus de fruit avec les cubes de jus de pamplemousse glacé. Verser le jus simplement refroidi de l'autre boîte sur les cubes glacés. Garnir chacun avec une tranche de citron et quelques feuilles de menthe.

LAIT À L'ORANGE

Le zeste d'1 orange
1 chopine de lait bouillant
2 c. à soupe de sucre

1. Laver et peler l'orange aussi mince que possible, c'est-à-dire qu'il n'adhère presque plus de peau blanche au jaune. Mettre dans un pot.

2. Verser dessus le lait bouillant et ajouter le sucre. Bien mélanger. Couvrir et servir bien froid.

PATTE DE MINOU

Verser du ginger ale froid dans un verre. Ajouter quelques gouttes de grenadine, un morceau de zeste de citron, 1 tranche d'orange. Servir.



L'ordre des boissons est des plus tempérées aux plus fameuses et aux plus parfumées.

Brillat-Savarin.

Le Café

QUELQUES NOTES ET RECETTES SUR LE CAFÉ

Il existe toute une gamme de cafés depuis l'espresso jusqu'à l'instantané ; pourtant rares sont celles qui tirent le meilleur usage possible d'un café frais moulu.

Pour s'assurer la perfection constante d'un café, on doit moudre les grains de café et faire le café au moment même de le servir. Il est donc important si vous désirez vous créer une réputation pour « votre bon café » d'avoir un moulin à café. Il en existe plusieurs variétés, les prix variant de $3 à $10. Il y a aussi plusieurs blenders électriques qui se prêtent à ce travail. Un moulin à café vous permet en général de moudre en 15 secondes assez de café pour 4 tasses.

Si vous voulez obtenir un café parfait, il est essentiel de vous habituer à vous servir de café fraîchement moulu.

Quant à la cafetière, il y en a tant de modèles que cela devient affaire de goût personnel. Vous trouverez sur le marché les cafetières européennes telles que la Machinetta italienne, la Chemex française, le filtreur individuel ou pour plusieurs, le Mélitta etc., les Silex, les percolateurs, les cafetières électriques simples ou automatiques — une d'elles saura répondre à vos besoins et vos goûts.

Ce qui importe plus que la cafetière est le grain de café utilisé. Il faut l'acheter par petites quantités car le café, même le meilleur, perd de sa saveur après un certain temps.

Essayez le café du Brésil, noir, piquant mais non âcre ; le café d'Arabie, rose brun ou noir, un des meilleurs à mon avis. Délicieux est le café Javanais mélangé au café d'Arabie, ou moitié Santo du Brésil, moitié Moka.

Viennent ensuite toutes les gammes de café espresso, moulu très fin, à l'italienne, ayant comme caractéristique un petit goût âcre. Si vous préférez utiliser un de ces cafés courants que l'on trouve sur nos marchés, pourquoi ne pas les relever en ajoutant une cuillerée à thé ou à soupe d'un café fin chaque fois que vous préparez votre café. Surtout ne craignez pas les mélanges. Notez vos expériences, et vite vous trouverez ceux qui vous enchanteront, ceux qui vous laisseront indifférents ou bien ceux qui vous seront nettement désagréables.

En résumé tout ceci fera que le premier café du matin et celui que vous dégusterez après vos repas ne seront pas seulement une habitude mais un véritable régal, un breuvage qui satisfait.

CAFÉ AU LAIT

Moitié café noir, moitié lait chaud (attention, chaud mais non bouilli). Remplir un bol ou une tasse en versant en même temps et en quantité égale le café et le lait. Chacun sucre au goût.





Café filtré — Anneau de riz au poulet

Pour un petit déjeuner typiquement français, accompagner le café au lait d'un petit pain croûté beurré, d'une bonne brioche chaude ou d'un délicieux croissant.

LE MOKA JAVA

Préparer une égale quantité de café noir et de cacao fait au lait ou à l'eau. Verser dans une grande tasse en même temps et en quantité égale le café et le cacao, les deux bien chauds. Mettre une cuillerée de crème fouettée dans chaque tasse. Pour servir à la Javanaise, accompagner de noix de coco fraîche et de bananes.

CAPPUCINO

Préparer un café espresso avec un café grillé et moulu pour cet usage. Servir très chaud avec ⅓ de lait très mousseux (ceci s'obtient en fouettant le lait qui chauffe). Remplir chaque tasse de café avec le lait. Pour servir à l'italienne, utiliser des petites tasses, accompagner de beaucoup de sucre et de grissini.

CAFÉ VIENNOIS

Porter à ébullition 7 c. à soupe de café frais moulu avec 6 tasses d'eau chaude, 10 clous de girofle, 5 pouces de bâton de cannelle. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes. Passer le café à travers une passoire très fine. Sucrer au goût. Réchauffer sans laisser bouillir. Servir accompagné d'un bol de crème fouettée, saupoudrée très légèrement de cannelle. A Vienne, on vous le servira dans de jolies tasses de porcelaine avec des croissants bien chauds et du beurre non salé.

CAFÉ TURC

Moudre 8 ou 9 c. à thé de café noir en poudre très fine, utilisant un moulin à café turc. Chauffer 3 tasses d'eau dans une cafetière turque ou une cafetière de métal. A l'eau qui bout, ajouter de 10 à 12 carrés de sucre. Brasser jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajouter alors la poudre de café et bien mélanger. Porter à ébullition et retirer sans délai du feu. Laisser reposer quelques secondes et reporter à ébullition. Retirer du feu, laisser reposer quelques secondes et porter une troisième fois à ébullition. Ajouter alors 1 c. à thé d'eau froide, couvrir la cafetière et laisser reposer pendant 2 minutes pour permettre au café de tomber au fond.

Verser avec soin dans de petites tasses, tout en divisant la mousse accumulée sur le dessus en parts égales. Ce café se boit noir et ne doit jamais se servir avec de la crème ou du lait.



La maîtresse de la maison doit toujours s'assurer que le café est excellent ; et le maître, que les liqueurs sont de premier choix.

Brillat-Savarin.

CAFÉ TRINIDAD

Mettre dans le verre d'un blender électrique 4 tasses de café très fort, légèrement tiédi, 1 chopine de crème glacée au chocolat ou à la vanille, 1 c. à thé de angostura bitter, 1 tasse de glace concassée. Couvrir le verre et battre pendant 1 minute. Servir avec un bâton de cannelle, qui sert de paille. Ce délicieux breuvage peut se servir comme dessert, accompagné de gâteau des anges.

Dans le chapitre consacré à la cuisine au blender électrique, vous trouverez la recette du café givré et de la crème glacée au café instantané ; dans le chapitre des punchs, le café irlandais et le café brûlot.

LE VIN

Le vin est le produit de la fermentation des raisins frais ou du jus de raisin frais.

LE VIN ROUGE

Avec la fermentation qui se produit en présence de la pulpe, des peaux et des grains de raisin, on obtient le vin rouge. Il devient plus coloré à mesure que la macération se prolonge.

LE VIN BLANC

La fermentation est celle du moût séparé de la pulpe, ce qui produit un vin blanc.

LE VIN ROSÉ

Il provient de la vinification en blanc de raisins rouges, et non d'un mélange de blancs et de rouges.

Offrez un vieux vin de Bordeaux à ceux qui ont passé le temps d'aimer ; à ceux qui pétillent de jeunesse et de gaieté versez du vin de Champagne.

Marquis de Cussy

QUELLE EST LA RÈGLE LA PLUS IMPORTANTE DANS LE CHOIX D'UN VIN ?

La plus importante — la seule — est qu'il faut boire, d'abord, les vins qu'on aime, et les boire comme on les aime, frais ou chambrés.

Si toutefois on veut des précisions, en voici quelques-unes :

QUELQUES NOTES SUR LES VINS

— L'ordre des vins, si 2 ou 3 sont servis à un même repas, est du plus léger aux plus riches et aux plus parfumés.

— On sert à un repas un vin blanc suivi d'un vin rouge, — le blanc avec le poisson ou les hors-d'œuvre, le rouge avec les viandes et les fromages.

— Si vous ne servez qu'un vin tout au long du repas, choisir un vin rosé servi très frais.

— Servir trois vins est la solution parfaite. Un blanc avec le poisson ou l'entrée, un rouge avec la viande et le fromage, un blanc fin ou pétillant au dessert.

— Les vins rouges se servent à la température de la pièce. Pour les chambrer, il est important que la montée de leur température soit lente. Quelques heures à l'avance, déposer la bouteille debout dans la pièce où elle sera servie, ce qui permet au vin de reposer.

Déboucher une heure avant de servir.

Ne jamais placer sur un calorifère ou près d'un feu de foyer.

Le bordeaux rouge se boit à la température de la chambre.

Le bourgogne, les côtes du Rhône, sont meilleurs un peu plus frais.

Le beaujolais doit être frais.

Pour refroidir un vin blanc, il faut agir avec délicatesse et lenteur. Ne jamais ajouter de cubes de glace au vin. On le refroidit en plongeant la bouteille jusqu'au goulot dans un mélange d'eau et de cubes de glace (non de la glace seulement) ou de la glace concassée et du gros sel.

Au réfrigérateur, on ne doit pas le laisser plus d'une heure.

AVEC QUOI SERVIR LES VINS

AMERS

Se servent avec les cocktails ou avec les vermouths seuls, en humectant le verre avec l'amer que l'on rejette avant de verser le vermouth. Tenir les bouteilles couchées et au frais.

APÉRITIFS—VERMOUTHS

Se servent comme apéritifs ou en cocktails, souvent additionnés de cassis ou de sirops.

CHAMPAGNE

Le champagne se prend comme boisson rafraîchissante, lors de la collation, au début du repas, avec les légumes, au dessert ou encore comme vin unique pour tout un repas. On le boit aussi sur recommandation du médecin. Il doit être consommé frappé (sur la glace). Tenir les bouteilles couchées en cave fraîche. La chaleur doit être soigneusement évitée.

VINS MOUSSEUX

Les mousseux se boivent lors de la collation, au début du repas ou après le dessert. Doivent être consommés frappés (sur la glace). Tenir les bouteilles en cave et couchées. Eviter la chaleur.

BORDEAUX ROUGES

Se servent en suivant une gamme : les bordeaux vieux et supérieurs au repas avec les entrées ; les grands crus de Bordeaux, avec toutes les viandes blanches et rôtis légers, et au fromage si l'on n'a pas servi de bourgogne avant.

BORDEAUX BLANCS ET VINS DE MÊME GENRE

Se servent très frais (au-dessous de la température de la pièce) avec les poissons et le dessert. Les sauternes, tout spécialement avec le dessert.

Tenir les bouteilles couchées en cave.

BOURGOGNES BLANCS ET VINS DE MÊME GENRE

Se servent avec les huîtres, poissons ou coquillages et avec les gibiers d'eau. Les consommer frais (au-dessous de la température de la pièce).

BOURGOGNES ROUGES

Se servent avec les rôtis et tout spécialement avec les gibiers de grand fumet et la venaison.

Se boivent à la température de la pièce. Les monter de la cave deux ou trois heures avant le repas.

Pour les blancs et les rouges, prendre soin de tenir les bouteilles couchées en cave. Eviter la chaleur.

VINS D'ALSACE, RHIN ET MOSELLE

Ces vins sont secs, très blancs. Ils se conservent parfaitement. Se servent frais avec les poissons. Tenir les bouteilles couchées en cave, au frais.

ITALIENS

Se servent comme les bordeaux à la température de la pièce. Tenir les bouteilles au frais et couchées.

VINS DE LIQUEURS FRANÇAIS

Se servent frais avec la collation et au dessert. Tenir les bouteilles couchées au frais.

ESPAGNOLS—TARRAGONE

Comme tous les vins, se conservent au frais, les bouteilles couchées. On les sert à la température de la pièce.

ESPAGNOLS—XERÈS

Le xerès ordinaire se sert frais, comme apéritif et avec la collation ainsi qu'au début du repas, avec les coquillages. Le vieux xerès se déguste frais, après le repas. Tenir les bouteilles couchées et en cave, au frais.

PORTUGAIS—PORTO ET LISBONNE

Le porto se sert comme apéritif, avec la collation et avec le pouding. Le vieux porto rouge, après le repas. Le rouge se boit chambré et le blanc frais. Tenir les bouteilles couchées et en cave, au frais.

MADÈRE

Les vins de Madère se servent comme apéritifs, au début du repas, après le potage et avec la collation.

Le madère inférieur est employé en cuisine pour les sauces.

Le vieux madère est très recherché.

A boire chambré. Tenir les bouteilles couchées et en cave, au frais.

MALAGA

Les vins de Malaga se servent avec la collation et surtout au dessert. Se servent frais. Tenir les bouteilles couchées et en cave, au frais.

LE LANGAGE DU VIN

Acide. — Tous les vins contiennent une certaine quantité d'acide ; trop peu donne un vin plat et insipide. Lorsqu'on dit d'un vin qu'il est acide, c'est généralement qu'il l'est trop. Il faut toutefois se rappeler que certaines personnes préfèrent les vins acides.

Arôme. — En parlant de vins rouges l'arôme devient le « bouquet », pour les vins blancs, c'est le « parfum ». L'arôme, provenant des essences que contient le vin, produit sur l'odorat l'impression caractéristique propre à chaque vin.

Bouquet. — Le bouquet se respire. On fait tourner légèrement le verre et on le porte plusieurs fois aux narines. On hume profondément. Le bouquet des vins blancs vient des fruits, et celui des vins rouges se développe au cours de la maturation.

Capiteux. — Veut dire un vin qui monte à la tête.

Chaud, ou fort. — Un vin chaud, ou un vin fort, est un vin chargé d'alcool.

Complet. — Vin bien constitué, réunissant toutes les qualités. C'est généralement un vin de grande année.

Corsé ou étoffé. — Il donne à la bouche une sensation spéciale de consistance.

Doux. — Il n'y a que les vins blancs qui puissent être doux. Dans un rouge la douceur est un défaut.

Dur. — C'est un vin qui manque de « moelleux » (voir ce mot).

Élégance, cachet. — Ces termes s'appliquent aux vins de grands crus.

Équilibre. — Veut dire que ce vin possède un goût franc. Aucun élément particulier n'y domine.

Enveloppe. — Le premier contact du vin avec le palais donne une sensation de volume. Si la sensation s'amplifie, on dit que le vin a du corps ou de la rondeur. Si la sensation de volume disparaît, le vin est enveloppé, mais creux.

Faible. — Souvent appelé mince, ou maigre, ce qui indique un vin trop léger et sans arôme.

Frais. — Un vin frais donne par sa saveur acidulée une sensation de fraîcheur agréable au palais, qui est due à l'harmonie entre la teneur en alcool et en acide.

Friand. — Se dit tout simplement d'un vin que l'on boit avec plaisir.

Fruité. — Se dit d'un vin qui a la saveur franche du raisin.

Généreux. — Ce vin produit une sensation de bien-être et un effet tonique qui rend gai.

Léger ou délicat. — Se dit d'un vin dont la teneur en alcool est plutôt faible.

Liquoreux. — C'est un vin plus ou moins capiteux, mais de saveur douce et sucrée.

Moelleux ou ouaté. — S'applique à un vin qui flatte le palais par une saveur due à la glycérine et aux gommes.

Nerveux. — Vin qui a de la vivacité.

Onctueux ou soyeux. — Se dit surtout des vins blancs qui sont à la fois moelleux et qui ont de la douceur.

Passé. — Vin qui a perdu sa saveur. Certains vins ne peuvent pas être conservés plus qu'un certain nombre d'années.

Racé. — Se rapporte à la finesse du cru, à son élégance, et ne s'applique en général qu'aux grands vins.

Robuste. — Un vin robuste est un vin généreux produisant des effets plus marqués que ce dernier ou encore comme un vin chaud.

Sec. — S'applique exclusivement à certains vins blancs ne contenant pas de sucre fermenté.

Vert. — Se dit lorsque le vin est trop jeune, ce qui lui donne une saveur acidulée.

Vif. — Un vin qui impressionne le palais sans présenter aucune saveur acide. Ce sont des vins généralement brillants.

Vinosité. — S'applique aux vins très chargés en alcool.

Le choix d'un vin présente pour beaucoup d'entre nous plusieurs difficultés : le cru, le prix, la difficulté de connaître la qualité de chacun. Beaucoup pensent que le vin est une boisson de luxe que seuls peuvent s'offrir les privilégiés.

Tout cela n'est pas nécessairement vrai, car il s'agit tout simplement d'apprendre à connaître et apprécier les vins pour arriver à savoir les bien acheter.

Un point doit tout de suite s'imposer à notre pensée : acheter un bon vin n'est pas nécessairement coûteux ; les notes qui suivent vous en convaincront bien vite.

Il n'est pas indispensable de se monter une cave à vins pour en servir, car on peut toujours acheter les bouteilles par petites quantités ou une par une — en plus, le marchand est mieux équipé que nous ne pouvons l'être pour conserver les différents vins chacun dans l'atmosphère qui lui est propre.

Il reste encore un problème, celui de savoir « quel vin acheter pour servir avec tel mets ou dans telle circonstance ». Pour résoudre ce problème, lire l'étiquette d'une bouteille, qui renseigne tout de suite sur sa classe ou sa qualité, si l'on s'est bien familiarisé avec les notes qui précèdent ; pour celles que l'étude n'attire pas, le cas peut se résoudre en servant toujours un vin rouge léger, tel que le beaujolais et le bordeaux, ou un vin rosé.

Où l'hôtesse est belle le vin est bon.
Dictons et proverbes français

CHOSES À SAVOIR SI VOUS VOUS MONTEZ UNE CAVE À VINS

Les altérations des vins étant dues principalement à l'action de l'air, de la lumière, de la chaleur et du froid, les vins doivent être, de la part de leur possesseur, l'objet de soins intelligents pour leur conserver toutes leurs qualités.

L'endroit destiné à conserver les vins (cave ou logement quelconque) doit remplir les conditions suivantes :

1 — Avoir une température ne devant pas être supérieure à 55° et inférieure à 50°F., avec un peu d'humidité car une sécheresse trop grande est mauvaise pour les bouchons.

2 — Etre aussi sombre que possible.

3 — Etre à l'abri des vibrations du sol, qui naissent généralement du passage des véhicules sur les routes et des convois sur les voies ferrées.

4 — Ne jamais contenir quoi que ce soit qui puisse provoquer la fermentation, tel que bières, cidres, légumes, fruits, arbustes, etc. Toutes les bouteilles ou cruches contenant du vin doivent être tenues bien bouchées et couchées et lorsqu'une bouteille ou une cruche après avoir été entamée n'est pas entièrement consommée, nous recommandons de toujours mettre la quantité restant dans une bouteille plus petite qui devra être entièrement pleine et bien bouchée.

COMMENT LES SERVIR

Tous les vins rouges, bordeaux, bourgognes, chiantis ou autres, se servent chambrés (c'est-à-dire à la température de la pièce). Pour cela, il faut les monter de la cave une heure ou deux avant de les consommer.

Par contre, tous les vins blancs se servent très frais. Aussi, nous recommandons de ne les monter de la cave qu'au moment de les servir.

PORTOS ET XERÈS

Leur conservation : les portos et les xerès, comme les vins légers, doivent être tenus dans des endroits frais.

Leur consommation : les portos blancs, les xerès, les madères se servent frais, tandis que les portos rouges, les tarragones et les vins de liqueurs peuvent se servir frais ou chambrés, selon le goût des consommateurs.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE AVANT DE SERVIR LES VINS

Faut-il décanter les vins, et particulièrement les vins fins, avant de les servir ? En général, ce n'est pas à conseiller, sauf pour les vieux bordeaux.

Si cette opération est indispensable, à cause d'une trop grande quantité de lie, il faudrait s'efforcer de déboucher la bouteille sans lui faire quitter la position horizontale qu'elle occupait à la cave et, en se plaçant devant une lumière, faire couler le contenu de cette bouteille dans une autre de capacité un peu moindre, en ayant soin d'arrêter dès que le dépôt arrive au goulot.

Mais mieux vaut éviter le décantage qui évente toujours le vin, et user de toutes les précautions possibles pour que celui-ci ne se trouble pas dans le voyage de la cave à la salle à manger. L'on peut soit le monter dans sa position horizontale, comme nous venons de le dire, soit prendre la bouteille délicatement, la relever peu à peu et la poser à l'office dans une position perpendiculaire afin que le dépôt glisse au fond du récipient. Mais alors il faut donner quelques heures au vin pour que sa lie puisse se déposer au fond de la bouteille. Au moment de servir, déboucher doucement la bouteille sans la remuer.

Les tire-bouchons à levier donnent moins de secousses que les tire-bouchons ordinaires, et il est très facile de se procurer des paniers spéciaux pour faire circuler sur la table dans la position couchée les vins que l'on sert.

LES DÉPÔTS

Quelque clairs que soient les vins lorsqu'on les met en bouteilles, ils déposent presque toujours au bout d'un certain temps.

La quantité de ces dépôts varie suivant les crus et les années qui les ont produits, mais ces dépôts ne sont pas des signes de mauvaise qualité ou de détérioration ; ils indiquent plutôt des qualités que l'on retrouve dans les vins vieux.

CHAMPAGNES ET MOUSSEUX

Les champagnes et les mousseux se servent toujours frappés (sur la glace) et se conservent en tenant les bouteilles bien couchées dans des endroits frais.

Si les bouteilles sont laissées plus de 24 heures dans une position verticale, les bouchons peuvent sécher et le gaz contenu dans ces bouteilles s'échappe. Or, un vin de Champagne ou un mousseux dépourvu de son gaz est un vin perdu.

BOUCHONS

Pour ne pas briser un bouchon lorsque l'on débouche une bouteille, il faut appliquer le tire-bouchon au centre du liège et traverser ce dernier d'une extrémité à l'autre. Employez de préférence un tire-bouchon à pointe droite.

Lorsqu'une bouteille aura été conservée debout au point que son bouchon soit devenu sec, et par ce fait très dur, il sera important, avant de déboucher cette bouteille, de la tenir quelque temps couchée pour que le liège puisse reprendre une certaine élasticité au contact du liquide ; sinon, en voulant déboucher cette bouteille, on s'exposera à briser le bouchon en une quantité de petits morceaux qui nuiront à la présentation du liquide et donneront un mauvais goût au vin.

Le suintage des vins que l'on remarque sur les bouchons, ou les moisissures qui apparaissent entre les capsules et les bouchons ne sont pas dus au fait que les bouchons employés sont de mauvaise qualité. Au point de vue de la conservation des vins en bouteilles, l'expérience pratique du bouchage oblige à remplir et à boucher les bouteilles de façon à ce qu'il y ait le moins d'air possible entre le liquide et le bouchon ; il s'ensuit, après l'opération du bouchage, qu'aux moindres variations de température qui dilatent les liquides, ces derniers suintent par les bouchons et provoquent des moisissures.

Le suintage occasionné par la dilatation du liquide n'altère aucunement la qualité du vin et il n'y a pas lieu pour le consommateur de s'en alarmer.

LES VINS DE FRANCE

LE BORDEAUX

Les grandes subdivisions du vignoble bordelais sont les suivantes :

— les médocs : ils ont du corps, de la finesse et de la vinosité ;

— les graves, puissants et robustes et les sauternes : liquoreux et parfumés.

— les Côtes : les rouges sont corsés et charnus ; les blancs plutôt doux.

Les médocs ont comme premiers grands crus :

le Château Lafite-Rothschild

le Château-Latour

le Château-Margaux

le Château-Mouton-Rothschild

le Château-Gruaud-Larose

en ordre décroissant de finesse. Mais n'oublions pas que dans le vin il y a un goût personnel, qui ne s'accorde pas toujours avec les grands ou les seconds crus. Aussi ne donnerai-je ici que les plus connus, mais dans chaque type il y en a des centaines.

Les graves, rouges et blancs ont comme grands crus classés :

le Château Haut-Brion (rouge) ;

le Château La Mission-Haut-Brion (blancs et rouges) ;

le Château-Haut-Bailly (rouge).

Les sauternes (vins blancs)

le Château-Yquem

est le plus somptueux de tous. Il est produit dans la région de Barsac. Sauternes, Preignac, etc., donnent également des vins connus sous diverses appellations de château.

Les Côtes donnent différentes qualités de vins, telles que le Saint-Emilion, le Château-Ausone, le Château-Cheval-Blanc.

LE BOURGOGNE

Les vins de Bourgogne proviennent d'un très vaste territoire qui est divisé en trois grandes régions dont la première est celle que nous connaissons tous, la Côte d'Or, la deuxième la Basse-Bourgogne, et la troisième qui nous donne les mâcons et les beaujolais entre beaucoup d'autres.

La Côte d'Or comprend :

— la Côte-de-Nuits : vins corsés et robustes, longs à se faire ;

— la Côte-de-Beaune : vins moelleux, tendres et moins puissants que la Côte-de-Nuits ;

— le Dijonnais : vin ayant du corps et du bouquet, étant toutefois moins fin que les deux premiers.

Les grands crus de la Côte-de-Nuits sont :

— La Romanée Conti ; son bouquet est unique, il est cher et rare ;

— les autres romanées, bouquet remarquable et beaucoup de vinosité ;

— le Clos-de-Vougeot, corsé, tendre et racé ;

— le Chambertin, fin et élégant, supporte bien la conservation ;

— le Richebourg, soyeux, élégant ;

— les musigny, vins d'une grande délicatesse, au bouquet savoureux.

La Côte-de-Beaune produit des vins moins grands que la Côte-de-Nuits, sa voisine, mais non moins bons ; les rouges ont une saveur fruitée, les blancs sont riches, puissants et secs.

Les plus connus parmi les rouges sont:

Le Corton

le Beaune

le Pommard

le Volnay

l'Aloxe-Corton.

Les blancs du même domaine sont :

le Corton Charlemagne

le Meursault

le Chassagne-Montrachet.

Ces vins sont d'une grande finesse, légers et d'un bouquet exquis.

Le Dijonnais avoisine la Côte-de-Nuits, mais ses vins sont inférieurs aux premiers, quoique très bons et souvent plus légers.

La Basse-Bourgogne possède le célèbre vignoble de Chablis, qui donne un vin rouge et un vin blanc, mais surtout connu pour son Chablis blanc, rempli de finesse et de légèreté.

Le Beaujolais produit des vins exquis, ayant tout un registre de goûts, de corsés à légers. En somme, ces vins ont une si grande variété de goûts qu'ils restent bien personnels, c'est-à-dire « à chacun son choix et son goût ». Il faut les goûter et les choisir. Ils seront toujours parfaits compagnons des repas simples, des mets peu compliqués et des réunions amicales. Ils comprennent :

le Moulin-à-Vent

le Saint-Amour

le Beaujolais supérieur

le Beaujolais.

Finissons cette région avec les Mâcons, qui sont des vins fruités et nerveux et se vendent en rouge sous le nom de Mâcon ou Mâcon Supérieur ; en blanc, le Chardonnay Mâcon, le Pouilly-Fuissé, etc.

LES VINS DE LA LOIRE

La Loire est le pays des vins blancs et rosés, quoiqu'elle produise aussi d'excellents vins rouges. Le plus connu de ses vins est sûrement le Muscadet.

Le Muscadet est un vin léger et frais ; son bouquet est très particulier, sa couleur jaune pâle tirant sur

l'or. Il se boit jeune car il ne se conserve pas. Il est légèrement acide, ce qui lui donne cette fraîcheur qui fait son charme.

LES VINS D'ANJOU ET DE SAUMUR

L'Anjou produit en majorité des vins blancs et des rosés, tels que le Saumur et les Anjous rosés de Cabernet. Il est sec, demi-sec ou doux selon le cru choisi.

Le rosé d'Anjou est différent de tous les autres vins parce qu'il se déguste aussi bien à l'apéritif qu'en cours de repas ou avec quelque aliment que ce soit ; il a sa place partout.

Les vins de Saumur sont secs, nerveux et légers. Ils sont pétillants. Les meilleurs crus sont appelés « Têtes de Cuvée ».

LE VOUVRAY

Le Vouvray est un vin qui se fabrique nature, mousseux et même pétillant. Il peut être fort, corsé, parfumé, liquoreux, léger, fruité... selon les années et le cépage.

LE CHAMPAGNE

Pour apprendre à connaître le champagne, il est important de comprendre les grandes lignes de sa fabrication.

Sitôt vendangé, le raisin est pressé (par des pressoirs spéciaux, à action rapide, qui permettent d'obtenir un jus blanc et clair, même avec des raisins noirs). Le moût ainsi obtenu est mis en tonneau pour une première fermentation « tumultueuse » qui donne au bout de quelques semaines un vin plus calme que l'on soutire plusieurs fois au cours de l'hiver.

Ce n'est que le printemps venu que l'on compose la « cuvée », mélange de vins provenant de divers crus de raisins noirs ou blancs, quelquefois récoltés en différentes années (le millésime, en effet, n'indique pas que la totalité du vin est de l'année, mais une proportion majoritaire légalement fixée). Les vins ainsi « mariés » sont aussitôt légèrement additionnés de sucre, puis mis en bouteilles.

Dans les caves profondes et fraîches de Champagne, ils subissent une seconde fermentation, durant trois mois, et le gaz carbonique, ne pouvant s'échapper, engendre la mousse. Ce travail de fermentation produit un dépôt qui, par remuage quotidien de la bouteille légèrement penchée en avant, peut être amené à se concentrer dans le col de celle-ci. On l'en expulsera au dernier stade de préparation, dit dégorgement, après un débouchage et avant le remplissage définitif de la bouteille par un mélange de sucre candi et de vin vieux (dit liqueur d'expédition). C'est le dosage de cette liqueur qui fait le champagne brut (extra dry), sec (dry), demi-sec ou doux, selon que l'on ajoute plus ou moins de ladite liqueur.

LES DIVERSES SORTES DE CHAMPAGNE

Un champagne obtenu de mélanges de seuls vins de raisins blancs est dit « blanc de blancs ».

Un vin de champagne non champagnisé, blanc de raisins blancs, est dit « Champagne nature ». Il voyage mal et se consomme surtout sur place.

Un vin rouge de Champagne n'est pas mousseux. Les plus connus sont ceux de Bouzy, d'Ambonnay, de Damery.

FAUT-IL CONSERVER LE CHAMPAGNE ?

Bien des amateurs s'imaginent qu'il est flatteur pour un champagne d'avoir 10 ou 15 ans d'âge. C'est une grave erreur. Un champagne au-delà de 5 ans perd de sa qualité. Buvez un champagne vieux de 2 ou 3 ans.

LES CRUS

Les vins de Champagne se vendent sous le nom des grandes familles ou sociétés propriétaires des vignobles. Ces grands noms ont acquis leurs lettres de noblesse dans le monde entier. Il est donc facile pour l'amateur de repérer ses favoris, d'autant plus que dans ce domaine il n'y a pas place pour la médiocrité.

LES VINS D'ALSACE

Les vins d'Alsace les plus connus et les plus appréciés sont les blancs. Ils sont secs, frais, nerveux.

Les plus parfaits sont :

— le Riesling, incontestablement le meilleur, fin, très léger et parfumé ;

— le Traminer, avec un bouquet très prononcé ;

— les Pinot, très appréciés des amateurs, producteurs plus rares ;

— les Tokai ; ne pas confondre avec le Tokay hongrois ;

— le Sylvaner donne un vin vert, pétillant et frais.

Les vins d'Alsace qui proviennent de plusieurs cépages s'appellent « Zwicker » ; quand ces cépages sont parmi les plus fins, le nom change à « Edelzwicker ». Ceci est important car ces deux mots constituent la carte d'identité des vins d'Alsace. Ils sont placés à la suite, ou sous le nom.

LES CÔTES DU RHÔNE

Les vins du Rhône rivalisent avec les beaujolais et les mâconnais, lorsqu'il s'agit de qualité. Ce sont des vins robustes, corsés et généreux. Ils peuvent rappeler les bourgognes, bien qu'étant nettement différents.

Les grands crus les plus connus sont :

— le Châteauneuf-du-Pape, rouge rubis, riche en alcool, fin, généreux et très corsé ;

— le Tavel, rosé, bouqueté et généreux ;

— l'Hermitage, blanc, puissant.

LES VINS D'ITALIE

Les vins italiens sont appréciés pour leur fraîcheur, leur légère âpreté et leur pétillant. Ils sont légers, mais il faut quelquefois s'en méfier. D'autres sont liquoreux, tel le Marsala, ou « spumanti », c'est-à-dire pétillants.

Les vins rouges, de Bardolino à Vérone, de Barbera au Piémont, les chiantis de Toscane, les Valpolicella de Vérone, sont considérés comme les meilleurs.

A tous ces vins on pourrait ajouter ceux du Portugal, d'Espagne, de la Suisse, de la Belgique, de l'Afrique, de la Hongrie, etc... Si l'on se familiarise avec les vins français et italiens, il devient facile de choisir un de ces autres vins, selon le genre de repas ou de plat servi.

LES VERRES À CHAMPAGNE

Les meilleurs verres à champagne sont fins, élancés, mais surtout profonds pour faciliter le dégagement des bulles tout en concentrant l'arôme. La flûte ou encore le verre tulipe sont préférables à la coupe.

Verser le champagne lentement en tenant la bouteille par le bas et faisant glisser le vin le long de la paroi du verre. Ne pas envelopper la bouteille d'un linge, dans le seau à glace.



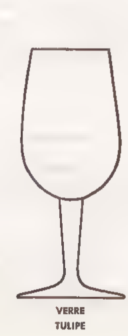
VERRE ÉLANCÉ



FLÛTE



VERRE ÉLANCÉ, FOND POINTU



VERRE TULIPE

LES VERRES À BORDEAUX

Les bordeaux se servent dans des verres tulipes de forme ovale plus fermée vers le haut.

Pour les sauternes on réserve un verre de la même forme mais plus petit.

On sert les blancs frais, les rouges à la température de la chambre.

VERRE CLASSIQUE

VERRE TULIPE BOMBÉ

VERRE À SAUTERNES

VERRE PLUS PROFOND

LES VERRES À BOURGOGNE

Les bourgognes se servent dans des verres ballons dont la partie basse est bombée. Un verre plutôt grand est préférable.

On sert les rouges chambrés.



VERRE CLASSIQUE

VERRE BALLON

POUR BOURGOGNE BLANC

LES VERRES POUR LES VINS DE LA LOIRE

En 1920 un jury a choisi la forme classique du verre à vin de Loire. C'est, comme indiqué ci-dessous, une coupe cylindrique à profil rectangulaire sur un pied élevé fort élégant.

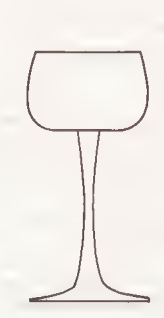
Servir les blancs et les rosés rafraîchis sans trop l'être, et les rouges un peu moins frais.

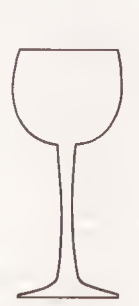
LES VERRES POUR LES VINS D'ALSACE

Les verres de ces vins sont hauts, souvent à pied tourné, parfois teintés de jaune, de rouge, ou dorés

Les servir frais.



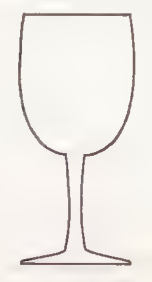




LE VERRE À VIN CLASSIQUE

Dans le cas où, servant peu de vins, on ne désire pas de verres spéciaux, le verre ci-contre peut répondre à tous les besoins : vins rouges ou blancs, d'Alsace ou d'Anjou, et même champagne.

Éviter surtout dans l'achat d'un verre à vin ces fantaisies originales de forme, et les verres de toutes couleurs qui empêchent de voir les belles couleurs des vins.



Vin vieux,
Ami vieux,
Et or vieux,
Sont aimés en tous lieux.
Dictons et proverbes français

Quand le vin est dans l'homme,
La sagesse est dans la bouteille.
Dictons et proverbes français

Quand la poire passe la pomme,
Garde ton vin, bonhomme ;
Quand la pomme passe la poire,
Il faut le boire.
Dictons et proverbes français


VERRES VARIÉS
HIGHBALL
OLD FASHIONED
FLÛTE À BIÈRE
WHISKY
COGNAC
SOUR
APÉRITIF ET PORTO
LIQUEUR FRAPPÉE
BALLON À COGNAC
SHERRY
VERRE À COCKTAIL

LE VIN FAIT CHEZ-SOI

Les vins faits chez-soi ne remplacent pas les vins de fabrication commerciale et encore moins les vins de grands crus, mais ils peuvent être très agréables à boire si on les a faits avec soin, en suivant bien les indications des recettes. Ce qui est surtout de première importance c'est de lire attentivement le texte qui suit et qui explique les différents stades d'opération, ainsi que les causes responsables des échecs, car là résident tous les secrets d'une réussite constante d'un vin fait chez-soi.

On ne doit pas non plus s'illusionner et croire que faire du vin est chose tellement facile, car en somme ce n'est pas seulement la réunion des trois éléments de base — le sucre, les ingrédients et la levure — qui assure comme résultat final un bon vin. Il faut d'abord apprendre le « savoir-faire » et acquérir de l'expérience.

USTENSILES

Pour faire bouillir les ingrédients et les jus, le mieux est d'utiliser un ustensile en émail de bonne qualité. Il ne doit pas être ébréché.

Les ustensiles en émail bon marché contiennent souvent du plomb dans l'émaillage, et il se pourrait qu'en bouillant il imprègne le liquide, ce qui rendrait le vin dangereux.

En employant des ustensiles en aluminium, on risquerait que des particules infimes de ce métal soient détachées par l'ébullition et mêlées au liquide, empoisonnant la levure et empêchant ainsi la fermentation.

Pour la fermentation et pour faire tremper fleurs et fruits, nous avons le choix entre un récipient en poterie (cruche), en porcelaine ou en polythène. Les grands brocs de faïence qui servaient autrefois à la toilette sont une ressource idéale pour les préparations allant jusqu'à ¾ de gallon. Si un seul ne suffit pas, on peut en utiliser deux simultanément pour une grande quantité. Les cuvettes qui accompagnaient ces brocs ne conviennent pas : étant à la fois trop larges et trop plates, elles permettent trop d'évaporation et exposent à l'air une surface trop grande.

Le polythène a l'avantage d'être incassable. Un baquet en polythène peut être utilisé pour toutes les phases de l'opération, sauf pour faire bouillir les ingrédients.

Il ne faut pas se servir d'un récipient émaillé pour la fermentation, ni d'un récipient galvanisé pour quelque emploi que ce soit.

LES MEILLEURS INGRÉDIENTS

Tous les fruits doivent être mûrs, mais pas trop mûrs. Quelques grains flétris de raisin ou de cassis ne sauraient guère faire de tort, mais lorsqu'il s'agit de gros fruits comme les prunes il faut éliminer tous ceux qui paraissent douteux.

Pour le choix des racines (betteraves, panais), il en va tout autrement. Les meilleures, pour ne pas dire les seules, racines qui conviennent sont les plus vieilles et les plus ratatinées. Des panais qui ont été mis en réserve ou laissés dans le sol tout l'hiver sont au mieux en mars, de même que les vieilles pommes de terre achetées en juin lorsque paraissent les nouvelles. Tant mieux si elles sont bien ridées et commencent à germer. (Enlever les germes avant de les utiliser.) Ces vieilles racines contiennent moins d'amidon que les plus fraîches et l'amidon ralentit la clarification du vin. En outre les vieilles racines risquent moins de donner au vin un « goût de terre ».

NOTE IMPORTANTE SUR LES INGRÉDIENTS

C'est une erreur de croire qu'on produira un vin plus fort en mettant plus d'ingrédients, ou moins d'eau, ou plus de sucre ou de levure que prescrit dans la recette. Le degré du vin est déterminé par le volume d'alcool dans lequel la levure peut vivre et continuer à agir, et non par la quantité d'un ingrédient quelconque. Trop de sucre rend le vin beaucoup trop doux. Plus de levure ne fait absolument aucune différence, simplement parce qu'elle ne peut produire une quantité d'alcool plus grande que celle dans laquelle elle peut subsister.

USTENSILES NÉCESSAIRES À LA FABRICATION DU VIN

POTS POUR FAIRE TREMPER LES FRUITS

1. Pot de grès à ouverture étroite. Capacité de 1 à 3 gallons.
2. Même pot avec bouchon et verre de fermentation.



3. Même pot avec un linge, une planche de bois et une pesée.

4. Couvercle de bois ou de liège s'ajustant sur le pot.



Grand pot à eau en poterie pouvant servir à faire tremper les ingrédients.

L'âge ne fait pas de différence en ce qui concerne la teneur en alcool. Trop d'ingrédients produiront un liquide de poids spécifique trop élevé — un liquide contenant trop de solides par rapport à l'eau, en d'autres termes un liquide trop épais — et qui prendra très longtemps pour se clarifier.

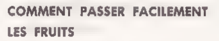
La règle est donc: n'utilisez pas plus d'ingrédients qu'il n'est spécifié dans la recette.

La plupart des recettes sont prévues pour produire approximativement un gallon de vin et non deux ou trois pintes suivant l'évaporation et la formation de lie. On notera que beaucoup mentionnent au début cinq pintes d'eau. Si cette cinquième pinte était omise, après fermentation le poids spécifique du vin serait élevé et par conséquent la clarification plus lente. Moins d'eau reviendrait donc au même que trop d'ingrédients dans la quantité d'eau prescrite. N'oubliez pas cette cinquième pinte — ou cette chopine de plus, suivant le cas.

FILTRAGE

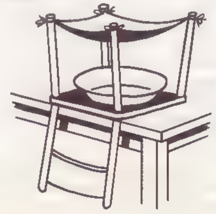
La mousseline fine est la mieux indiquée pour filtrer les mixtures à base de racines. Attachez-en une pièce au bac, en prévoyant un relâchement suffisant, et placez-en une seconde par dessus. Cette deuxième pièce peut être retirée sans laisser tomber dans le liquide les solides qu'elle contient.

Des sacs à gelée, ou objets analogues faits de matière appropriée, sont nécessaires pour les jus de fruit.



COMMENT PASSER FACILEMENT LES FRUITS

Renverser une chaise sur la table et attacher bien solidement aux quatre coins une flanelle assez épaisse, en la laissant un peu lâche dans le milieu.

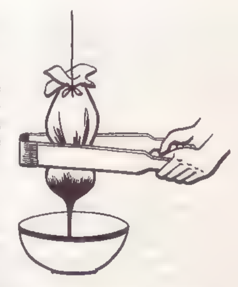




Petite louche faite à la maison, pour vérifier le vin. Utiliser un dé à coudre soudé à un fil de fer. De cette manière, la louche entrera dans tous les genres de goulots.

PRESSE À FRUITS

Il y en a plusieurs modèles sur le marché. La petite illustration qui suit permet d'en faire une chez-soi à bon compte.



Deux planches sont taillées et attachées ensemble avec une lanière de cuir ou une corde très forte passée dans des trous faits par le menuisier.

Il y a avantage à donner une ou deux couches de peinture émail aux planches, car de cette façon le bois ne s'imprègne pas de la saveur des fruits, et il est plus facile à nettoyer. En écrasant bien les fruits trempés, mis dans le sac, on peut mieux en extraire le jus.

SUCRE ET LEVURE

Employer toujours du sucre blanc, et assurez-vous toujours que le sucre est dissous avant d'ajouter quoi que ce soit, comme par exemple blé ou raisins secs. Si tout le sucre n'est pas dissous, il se pourrait que la levure ne le fasse pas fermenter convenablement et qu'une partie du sucre forme un sirop qui resterait dans la lie et serait jeté. Si on commence par incorporer au mélange une quantité d'ingrédients variés, il est absolument impossible de voir si le sucre est dissous ou non.

N'ajoutez pas la levure trop tôt, car une température bien inférieure au point d'ébullition détruirait l'organisme de la levure et la fermentation n'aurait pas lieu.

LES ENNEMIS

Les plus grands ennemis sont les bactéries acétiques, la levure sauvage (et les bactéries et la moisissure qui l'accompagnent souvent) et la pectine. Prenons-les dans l'ordre.

Si on leur laisse contaminer le vin, les bactéries acétiques convertiront l'alcool en acide acétique, ce qui donnera au vin un goût vinaigré ou très amer. La cause principale de l'acétification est l'exposition à l'air. On voit donc le risque qu'il y a à laisser fermenter le vin dans des bouteilles découvertes ou mal bouchées.

La levure sauvage est toujours présente dans l'atmosphère ; elle se ramasse sur la peau des fruits qui atteignent la maturité, et s'accompagne de bactéries nuisibles et de certaines moisissures. Pour faire du bon vin, nous devons détruire cette levure, ainsi que bactéries et moisissures, dès l'origine, autrement nous pourrions obtenir un vin sur ou qui n'aurait de vin que le nom.

La levure sauvage et les bactéries peuvent commencer à faire fermenter des vins qui ont été en bouteilles pendant des mois. Des vins réellement magnifiques ont été perdus parce qu'on les a étourdiment laissés exposés au danger. Si, en laissant découvert le mélange en fermentation, on leur permet d'attaquer le vin, la levure sauvage et les bactéries le gâcheront dès l'origine, mais peut-être que bien du temps s'écoulera avant que cela devienne évident.

Après un certain temps, la levure sauvage commence à faire fermenter les mélanges d'eau et de fruits mis à tremper. Bien des recettes d'antan comptent précisément sur cette fermentation pour faire le vin, mais comme on peut en juger par ce qui précède, cette méthode est très dangereuse, car en ce cas, levure sauvage, moisissure, bactéries — en fait la plupart des ennemis de la fabrication du vin — sont avec vous dès le départ.

La levure sauvage, les bactéries et moisissures sur les ustensiles, etc. seront détruites en cours d'opération, point n'est donc besoin de s'en soucier. Si la levure sauvage ou les bactéries atteignent le vin après sa clarification, il se troublera et sera perdu — car il n'y a pas de remède une fois que le mal est fait.

On les a vu gâcher des fruits en bouteilles, commençant à les tourner en vins surs. Même faire éclater des fruits en boîtes.

Il ne faut pas confondre levure sauvage avec levure naturelle. Cette dernière est susceptible de produire de très bons vins si elle agit seule. Malheureusement la levure naturelle, qui forme le duvet des raisins et d'autres fruits tels que les prunes et les groseilles à maquereau, est trop souvent contaminée d'« indésirables » traînées de levure sauvage et de bactéries.

La plupart des gens se procurent chez le fruitier des ingrédients qui, avant de leur parvenir, ont été de marchés en boutiques, exposés à toutes sortes de salissures et de bactéries. Il est peu efficace de les laver à l'eau froide ou de les ébouillanter ; bouillir est la seule chose qui empêchera les bactéries d'abîmer le vin. Si on fait bouillir les fruits eux-mêmes, le vin ne se clarifiera pas, il faut donc ne faire bouillir que le jus passé. Les prunes, groseilles à maquereau et autres fruits du jardin fraîchement cueillis produisent souvent de bons vins sans addition de levure, mais laisser la levure naturelle faire le vin occasionne des fermentations « indésirables » qui gâchent le vin. On peut ajouter de l'acide tartrique, qui permettra à la levure saine d'agir seule, en annihilant les ferments « indésirables ». Malheureusement il faut tellement d'acide tartrique que le vin en devient beau-

coup trop acide. En outre, lorsqu'on fait le vin à la levure naturelle, la fermentation s'effectue en général au petit bonheur et à longue échéance, pendant peut-être plusieurs mois, et elle s'arrête et repart à la moindre variation de température. Le débutant risque fort de boucher le vin trop tôt avec pour résultat un bouchon qui saute ou une série d'explosions.

De toutes façons, une longue et lente fermentation doit être évitée pour épargner au vin les inconvénients causés par des mois de séjour dans un récipient « ouvert ».

Si les fruits trempent peu de temps, la levure et les bactéries ne peuvent entrer en action. Une courte ébullition suffit pour assurer la sauvegarde, et ne donnera pas au jus — donc au vin — un goût de « cuit ». S'il arrivait cependant en des circonstances exceptionnelles qu'un mélange de fruits et d'eau se mette à fermenter de lui-même, il faudrait filtrer et faire bouillir immédiatement, puis procéder à la fabrication du vin.

La pectine est une substance glutineuse ou « sucrée » qui se trouve dans tous les fruits en plus ou moins grande quantité, principalement dans la peau et les pépins, mais de toute façon dans la pulpe et la chair même des fruits. Si le vin en contient plus qu'une portion infime, la pectine restera en suspension et causera une turbidité permanente impossible à clarifier.

Pour obtenir un jus sans pectine, on écrase simplement le fruit et on passe le jus sans chauffer aucunement. Faire bouillir les fruits eux-mêmes provoque le dommage, et il peut même suffire d'ébouillanter certains fruits pour que le vin souffre des effets de la pectine.

STÉRILISATION

Si les précautions qui suivent paraissent quelque peu fastidieuses, rappelez-vous qu'elles font toute la différence entre le succès et l'échec, et, après tout, elles ne prennent que cinq minutes. Songez aussi qu'elles ne vous donneront pas plus de peine que les précautions que vous prenez chaque fois que vous mettez des fruits en bouteille.

Les couteaux, râpes — en fait tous les ustensiles employés avant de faire bouillir — n'ont pas besoin d'être stérilisés, puisque toutes leurs bactéries nuisibles seront automatiquement détruites par l'ébullition. Les tissus pour filtrer et les récipients pour la fermentation doivent être stérilisés, et ce de préférence juste avant que les ingrédients soient prêts pour le filtrage. Ce sont en effet de véritables nids de bactéries nuisibles, de même que les ustensiles fêlés ou ébréchés.

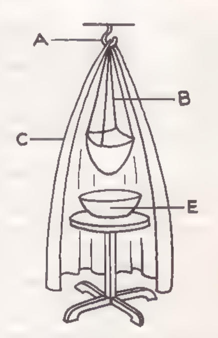
On fait bouillir le tissu pendant quelques minutes. On échaude bien les récipients.

Voilà pour le début. Ensuite, la première chose à faire est de s'assurer que le mélange est maintenu bien couvert pendant la première période de fermentation. Il vaut mieux ici employer une double épaisseur de couverture et une feuille de papier brun, chacune étroitement attachée. Ou encore, ce qui peut se révéler plus pratique dans la plupart des cas, utilisez une feuille de polythène mince et fixez-la avec une ficelle. Cela assurera une excellente protection.

Souvenez-vous que c'est une dangereuse période pour le vin, et prenez toutes les précautions possibles pour éviter que votre vin soit contaminé par la levure sauvage et les bactéries.

Comme déjà signalé, l'exposition à l'air est la principale cause du dommage. Sur le continent on produit certains vinaigres simplement en exposant le vin à l'air pendant de brèves périodes.

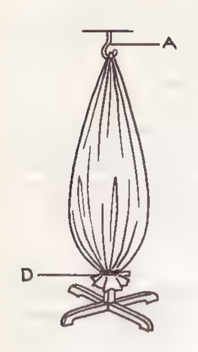
COMMENT PROTÉGER FACILEMENT LES JUS QUI COULENT CONTRE LES BACTÉRIES ET LES POUSSIÈRES



Poser un crochet à une poutre ou à une table, dépendant de la hauteur désirée (voir A).

Attacher le sac avec quatre cordes réunies en une seule dans le haut et suspendre au crochet (voir B).

Mettre un vieux drap en pointe par le milieu et l'attacher au crochet A (voir C).



Lorsque le jus est prêt à être coulé, placer une petite table sous le sac, un bol sur la table (voir E). Verser le jus ou les fruits dans le sac et laisser couler — en ayant toutefois bien ajusté le bol et fermé le drap, bien attaché au pied de la table (voir D).

Le vin doit être tenu couvert pendant quatorze jours : à ce stade la fermentation aura ralenti et le moment est venu de mettre le vin dans des bouteilles ou des jarres de grès où la fermentation continuera. On les ferme avec un petit morceau de polythène, bien pressé tout autour et fixé par un fort élastique ou attaché serré avec de la ficelle mince et solide. (On peut conserver pour cet usage le polythène enveloppant les aliments tout empaquetés, etc.) On peut également utiliser deux épaisseurs de tissu fin, entre lesquelles on aplatit une boule de coton hydrophile qui dépasse les bords de la bouteille, et qu'on attache serré. On laisse le vin ainsi protégé jusqu'à ce que la fermentation ait cessé.

FERMENTATION

La fermentation est marquée par une effervescence mousseuse (quelque légère qu'elle soit) et un léger pétillement sifflant. C'est l'action complexe par laquelle l'organisme vivant de la levure décompose le sucre en bioxyde de carbone et alcool. L'action de la levure sur le sucre continue jusqu'à ce que le volume d'alcool ait atteint environ 12½ à 14%. A ce stade l'organisme de la levure est détruit par l'alcool qu'il a produit et la fermentation cesse. C'est ce qu'on appelle un vin naturel ; la plupart des vins du commerce entrent dans cette catégorie jusqu'à ce qu'ils aient été fortifiés. Cette phase de fermentation dans le bac est la période de danger ; il faut donc y mettre fin dès que possible — même au risque de faire perdre au vin un peu de son bouquet.

Nous devons alors tenir le vin au chaud. Notre but est de l'entourer des conditions idéales dans lesquelles l'organisme vivant et les cellules de la levure peuvent se multiplier le plus rapidement. La chaleur est essentielle. Plus vite elles se multiplient, plus vite elles convertissent le sucre en alcool et, par conséquent, plus vite la levure se détruit elle-même.

Ne soyez pas tentée pourtant de garder le mélange très au chaud pendant la fermentation : pendant la saison chaude, il se trouvera bien n'importe où. En hiver, un coin chaud de la cuisine fera l'affaire.

Après quatorze jours de fermentation dans un endroit chaud, le vin est mis en bouteilles ou en jarres de grès.

LA CLARIFICATION

En règle générale, la clarification commencera aussitôt que la fermentation aura cessé. On distinguera clairement des divisions, chacune d'un ton légèrement différent. Elles tomberont graduellement au fond de la bouteille au fur et à mesure que le vin se clarifiera.

Vous pourrez suivre ce processus avec intérêt en utilisant au moins une bouteille en verre transparent. Les deux ou trois pouces supérieurs peuvent devenir clairs en quelques jours, mais il peut se passer des semaines avant que la lie se soit déposée au fond. La couche sédimentaire qui continuera à se former dans la bouteille peut rester pendant quelque temps épaisse d'environ 2 ou 3 pouces — mais elle se réduira peu à peu à 1 pouce et demi à peine. Il se peut qu'elle reste fluide, et brouille le vin très facilement, ou elle peut se figer et prendre une consistance épaisse.

Parfois la clarification apparaît comme un assombrissement, ou en certains cas un éclaircissement, graduel de la couleur du vin. La couche sédimentaire se formera normalement, mais sans division.

Lorsque le vin est finalement parfaitement clair, nous devons nous préparer à la mise en bouteilles définitive. Il n'y a pas de mal à laisser le vin sur la lie jusqu'au moment de le boire, mais une mise en bouteilles finale apporte une différence considérable à l'apparence et à la saveur du vin. Le vin clarifié doit être siphoné sans déranger la lie dans des bouteilles fraîchement stérilisées, et rebouché aussitôt avec des bouchons fraîchement stérilisés. On le met alors de côté pour qu'il vieillisse.

Si votre vin semble un peu lent à se clarifier, ne vous inquiétez pas ; placez-le dans un endroit où vous ne puissiez pas le voir tous les jours. Beaucoup conseillent de réitérer le transvasement jusqu'à ce que le vin soit clair, mais c'est là inviter la contamination par les bactéries. Le vin se clarifiera fort bien, pourvu qu'il ait été traité convenablement à tous les stades et que le filtrage ait été très soigné.

Le froid — c'est-à-dire les premières gelées — réussit généralement à clarifier des vins obstinés.

LA MISE EN RÉSERVE

Lorsque le vin clarifié a été mis en bouteilles et qu'on a l'intention de le conserver pour plus de trois mois, il faut prendre garde à ce que le bouchon ne sèche pas car dans ce cas son rétrécissement cause des craquements dans la cire qui le scelle, provoquant ainsi de minuscules trous par où l'air peut passer, entraînant de la levure sauvage et des bactéries qui attaqueront le vin.

Toutes les bouteilles munies de bouchons ordinaires ou de bouchons à vis doublés de liège doivent être rangées couchées sur le côté. Cela permet au vin d'humidifier le bouchon et d'éviter ainsi le rétrécissement. On peut ranger debout les bouteilles avec bouchons à vis garnis de caoutchouc.

Ayant entendu dire que le vin doit être mis en réserve à une certaine température qui doit rester constante tout au long de l'année, bien des gens se donnent beaucoup de mal et inventent toutes sortes d'ingénieux systèmes pour obtenir ce résultat. Les gens autorisés ont des opinions très divergentes en ce qui concerne la température idéale — probablement parce que les vins, comme les humains, préfèrent ce qui leur convient le mieux.

Bien entendu, il faut éviter les changements rapides (comme pour les humains) ; tant mieux donc si nous pouvons ranger nos vins sur de la pierre. Sinon, un placard du côté nord de la maison fera l'affaire, à condition qu'il ne soit pas traversé par une cheminée.

Rangez vos vins où vous pouvez et ne vous inquiétez pas.

Pour servir des vins faits à la maison, souvenez-vous qu'ils sont meilleurs chambrés.

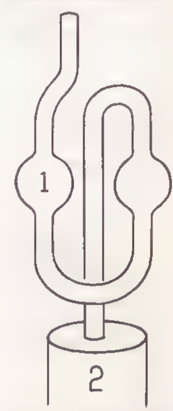
SIPHONNAGE ET MISE EN BOUTEILLES

Il est presque impossible de transvaser du vin clarifié d'une bouteille à l'autre en le versant sans agiter la lie ; il est donc sage de procéder à la mise en bouteille par siphonnage.

En se servant d'une verge et demie de tube en caoutchouc ou en plastique, le siphonnage est une opération très simple. Placez d'abord les bouteilles ou jarres de vin sur une table et les bouteilles vides sur un tabouret ou une boîte sur le plancher. Puis, introduisez un bout du tube dans la première bouteille de vin et aspirez à l'autre bout jusqu'à ce que le vin ait rempli le tube ; pincez fortement le tube à l'endroit de vos lèvres et, le tenant bien serré, mettez cette extrémité dans une bouteille vide et laissez le vin couler. Plongez plus profondément le tube dans la bouteille que vous videz au fur et à mesure que le vin descend, mais en prenant soin qu'il ne touche pas la lie. Quand presque tout le vin a été transvasé, pincez le tube au cou des deux bouteilles, introduisez un bout du tube dans une autre bouteille et laissez couler.

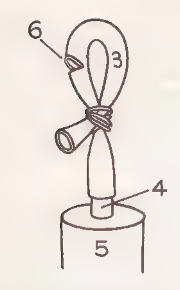
De cette manière vous assurez un débit constant et vous obtenez des bouteilles d'un vin clair comme le cristal. On peut recueillir dans un même récipient les sédiments de toutes les bouteilles ; après quelque temps de clarification, ils donneront encore un peu de vin.

LES TUBES À FERMENTATION



1. Tube de verre à fermentation.

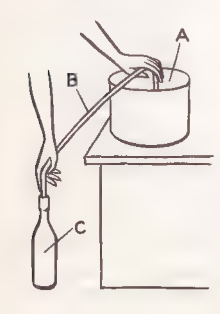
2. Bouchon troué pour insérer le tube de verre à fermentation.



3. Tube de fermentation fait à la maison en caoutchouc — (3) un tube de caoutchouc inséré dans (4) un petit tube de verre, celui-ci inséré dans (5) un bouchon troué.

Plier le tube de caoutchouc, tel qu'illustré, et l'attacher sans trop le serrer. Faire une petite incision dans le tube, tel qu'illustré à (6).

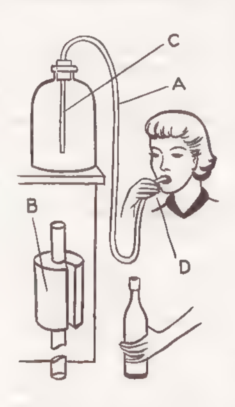
COMMENT SIPHONNER FACILEMENT LE VIN DANS LES BOUTEILLES



Le plat ou le pot (voir A) contenant le vin est placé sur une table. Un bout de tube en caoutchouc est placé, une extrémité dans le plat (voir B) et l'autre dans le goulot de la bouteille, placée sur le plancher (voir C).

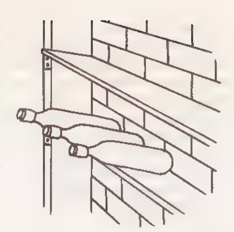
Le vin qui tombe tout le long de la bouteille est mieux aéré.

AUTRE MODÈLE DE SIPHON

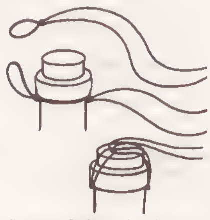


On trouve chez les marchands d'instruments chirurgicaux des tubes pouvant être ajustés sur des bouchons (voir B), ayant une légère coupure pour permettre la circulation de l'air, et tenir le tube à l'intérieur de manière à ce qu'il ne touche pas le fond où sont accumulés les sédiments.

On l'aspire un peu pour commencer la descente du vin (voir D).



Voici la manière d'entreposer le vin. Faire près d'un mur des planches ayant une inclinaison. Y coucher les bouteilles de vin bien bouchées. Si possible, garder la température de la pièce ou de la cave entre 50°F. et 60°F. Le vin qui vieillit supporte mieux le froid que la chaleur.



Comment ficeler un bouchon, avec une bonne corde solide.

Chaque recette comporte ses particularités, mais en tous les cas, il faut se rappeler que le liquide doit être tenu dans un endroit chaud pendant toute la durée de la fermentation et que le processus à suivre après quatorze jours de fermentation dans le bac est le même pour toutes les recettes.

Maintenant choisissez votre recette, et mettez-vous à fabriquer votre vin en gardant bien présentes à l'esprit toutes ces recommandations.

VIN DE POMMES DE TERRE

2 lbs de pommes de terre

1 lb de raisins secs

Le jus de 4 oranges

1 once de levure

5 pintes d'eau

3 lbs de sucre

1. Brosser les pommes de terre pour qu'elles soient aussi propres que possible. Ne pas les peler. Les râper sur une râpe grossière. Les mettre dans une soupière avec l'eau. Porter juste à ébullition à feu lent. Aussitôt que l'eau bout, filtrer à la mousseline.

2. Ajouter le sucre au liquide et brasser jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Ajouter alors les raisins secs et le jus d'oranges. Laisser tiédir.

3. Saupoudrer la levure sur le liquide et la brasser. Couvrir. Après 14 jours de fermentation, filtrer, embouteiller et clarifier.

VIN DE RIZ

3 lbs de riz

1 lb de raisins secs

3 lbs de sucre

1 once de levure

5 pintes d'eau

1. Porter l'eau à ébullition et la retirer du feu sans délai. Ajouter le sucre, brasser jusqu'à ce qu'il soit dissous. Ajouter le riz et les raisins secs hachés. Laisser tiédir le mélange.

2. Saupoudrer le liquide avec la levure et bien mélanger. Couvrir. Laisser fermenter pendant 14 jours. Filtrer, embouteiller et clarifier.

VIN DE BLÉ

3 lbs de blé (grain entier)

2 oranges

2 citrons

4 lbs de sucre

1 once de levure

5 pintes d'eau

1. Porter l'eau à ébullition, ajouter le sucre et retirer du feu. Brasser jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Ajouter le blé.

2. Couper les oranges et les citrons en quartiers, écraser chaque quartier au-dessus du liquide pour en extraire le jus. Mettre les pelures dans le liquide (elles flotteront à la surface). Laisser tiédir.

3. Saupoudrer la levure sur le liquide et bien mélanger. Couvrir. Après 14 jours de fermentation, filtrer, embouteiller et clarifier.

VIN DE POMMETTES

1 gallon de pommettes (crab-apples)

4 lbs de sucre

1 once de levure

1 gallon d'eau

1. Bien laver les pommettes, couper chacune d'elles en plusieurs morceaux. Les mettre dans un pot et verser l'eau dessus.

2. Les laisser tremper pendant 12 heures en brassant plusieurs fois. Après ce laps de temps, les écraser le plus possible avec les mains et filtrer le jus à travers un sac à gelée.

3. Porter le liquide à ébullition et ensuite faire mijoter, à feu lent, pendant 5 minutes. Verser dans le pot de fermentation et y ajouter le sucre. Brasser jusqu'à ce qu'il soit dissous. Laisser tiédir. Saupoudrer la levure sur le liquide et bien brasser.

4. Couvrir. Après 14 jours de fermentation, embouteiller et clarifier.

VIN DE RAISINS FRAIS

4 lbs de raisins de votre choix

3½ lbs de sucre

1 once de levure

1 gallon d'eau bouillante

1. Retirer les raisins de leurs grappes et les écraser avec les mains. Recouvrir avec l'eau bouillante et les laisser reposer pendant 48 heures. Filtrer le jus dans un sac à gelée.

2. Mettre le jus dans le pot de fermentation. Ajouter le sucre et brasser pour bien dissoudre, ce qui est assez long à obtenir puisque le jus de raisin est froid.

3. Saupoudrer la levure sur le liquide et brasser pour bien la mélanger. Couvrir. Après 14 jours de fermentation, embouteiller et clarifier.

VIN DE GADELLES

4 lbs de cassis rouge, frais (gadelles)

3½ lbs de sucre

1 once de levure

1 gallon d'eau

1. Ecraser les cassis, retirés de leurs grappes. Couvrir et laisser reposer pendant 12 heures.

2. Porter l'eau à ébullition, laisser tiédir et verser sur les fruits. Laisser

reposer encore pendant 12 heures et filtrer à la mousseline.

3. Filtrer le jus dans un sac à gelée. Porter le jus à ébullition et faire mijoter 3 minutes à feu lent.

4. Mettre le sucre dans le pot de fermentation, verser dessus le jus bouillant et brasser jusqu'à ce qu'il soit dissous. Laisser tiédir. Saupoudrer la levure sur le liquide et bien la brasser. Couvrir. Après 14 jours de fermentation, embouteiller et clarifier.

VIN DE PISSENLITS

- **1 gallon de têtes fleuries de pissenlits**
- **3 lbs de sucre**
- **1 once de levure**
- **9 chopines d'eau bouillante**

1. Il est très important de cueillir les fleurs lors d'une journée bien ensoleillée, lorsqu'elles sont bien ouvertes, car les fleurs fermées sont remplies d'insectes. Couper la fleur juste à la tige, car il ne doit pas entrer le moindre morceau de tige dans le vin. Utiliser la fleur entière ou simplement les pétales. Mesurer le gallon après avoir coupé et nettoyé les fleurs.

2. Verser l'eau bouillante sur les fleurs et laisser tremper pendant 5 jours, en brassant bien une fois chaque jour. Si par hasard il se forme de la moisissure à la surface, la retirer sans délai. Veiller à ce que le pot soit bien couvert pendant toute cette période.

3. Filtrer à la mousseline. Faire chauffer le jus, sans toutefois le laisser bouillir. Verser sur le sucre et brasser pour bien le dissoudre. Laisser tiédir.

4. Saupoudrer la levure sur le liquide et bien le brasser. Couvrir et, après 14 jours de fermentation, embouteiller et clarifier.

VIN DE PISSENLITS À LA MODE DE GASPÉ

- **1 gallon de fleurs de pissenlits**
- **1 gallon d'eau bouillante**
- **4 lbs de cassonade**
- **2 citrons non pelés, coupés en petits morceaux**

1. Cueillir et nettoyer les fleurs comme indiqué au paragraphe 1 de la recette précédente.

2. Mettre dans le pot de fermentation. Verser l'eau bouillante sur les fleurs. Ajouter la cassonade et les citrons. Bien brasser jusqu'à ce que la cassonade soit fondue.

3. Couvrir et laisser fermenter pendant 3 semaines. Filtrer à la mousseline et embouteiller.

VIN DE TRÈFLES MAUVES

- **3 pintes de fleurs de trèfle**
- **1 pamplemousse**
- **3½ lbs de sucre**
- **1 once de levure**
- **1 gallon d'eau**

1. Retirer les tiges des fleurs. Tenir chaque fleur d'une main par les pétales, de l'autre par la queue (pédoncule) ; tirer pour enlever les pétales du pédoncule. (Mesurer 3 pintes de têtes de fleurs et non de pétales).

2. Porter l'eau à ébullition et y ajouter les pétales de fleurs. Retirer du feu et les laisser tremper pendant 4 jours.

3. Filtrer le jus à la mousseline, le faire chauffer légèrement en évitant toute ébullition. Retirer du feu. Ajouter le sucre et brasser pour bien le dissoudre. Saupoudrer la levure sur le liquide et bien la brasser.

4. Couper le pamplemousse, non pelé, en tranches minces et jeter dans le liquide. Couvrir. Après 14 jours de fermentation, filtrer à la mousseline, embouteiller et clarifier.

BIÈRE DE GINGEMBRE

- **1 once de racine de gingembre**
- **1 c. à thé de crème de tartre**
- **1 lb de sucre**
- **1 gallon d'eau bouillante**
- **1 citron**
- **1 once de levure**

1. Concasser le gingembre et le mettre dans un bol. Ajouter la crème de tartre, le sucre, le zeste de citron sans aucune peau blanche. Verser l'eau bouillante sur le tout et brasser jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

2. Saupoudrer la levure sur le liquide et bien la mélanger. Ajouter le jus du citron. Couvrir et laisser reposer pendant 24 heures dans un endroit chaud.

3. Enlever l'écume, siphonner le liquide en évitant de remuer les sédiments. Embouteiller. Attacher les bouchons. Laisser reposer pendant 3 jours avant de servir bien rafraîchie.

LIQUEUR DE PRUNES OU DE CERISES

- **1 lb de prunes bleues ou de cerises**
- **26 onces de gin**
- **2 c. à soupe de cassonade**
- **6 clous de girofle**

1. Laver les prunes ou les cerises. Les piquer 5 ou 6 fois avec une aiguille. Prendre 7 ou 8 noyaux et les casser pour en retirer l'amande, et la couper en petits morceaux.

2. Mettre dans la bouteille de gin les prunes, les noyaux, la cassonade et les clous de girofle. Bien agiter. Laisser reposer de 4 à 6 semaines. Filtrer à la mousseline et embouteiller.

LIQUEUR DE CASSIS

26 onces de gin
Des cassis noirs ou rouges, lavés et retirés des grappes
Sucre

1. Remplir une grande bouteille (40 onces) avec les cassis. Ajouter assez de sucre pour bien recouvrir les cassis. Couvrir et agiter la bouteille. Ajouter d'autre sucre pour en remplir la bouteille. Agiter et verser le gin sur le tout.

2. Bien boucher et laisser reposer de 4 à 6 mois. Filtrer et embouteiller. On peut aussi servir tel quel, car les fruits tombent au fond de la bouteille. On utilise les fruits comme garniture de glace ou de gâteau, etc.

BIÈRE D'ÉPINETTE

1½ tasse de sucre
1 pinte d'eau bouillante
3 pintes d'eau froide
1 c. à thé de vanille
6 enveloppes de levure sèche active
3 c. à soupe d'essence d'épinette

1. Verser l'eau bouillante sur le sucre et brasser pour bien le dissoudre.

2. Ajouter l'eau froide et la vanille. Saupoudrer la levure sur le liquide et bien la brasser.

3. Ajouter l'essence d'épinette. Couvrir et laisser fermenter pendant 12 heures dans un endroit chaud. Enlever l'écume. Embouteiller. Bien attacher les bouchons. Garder au réfrigérateur ou dans un endroit très frais.

Au goût on peut diminuer la levure et l'essence d'épinette si l'on préfère une bière moins forte.

LES SUGGESTIONS POUR VOS MENUS

Pour savoir composer avec facilité un menu bien équilibré, il faut avoir une connaissance de base de la cuisine.

En étudiant avec attention les différents chapitres de cette encyclopédie, vous pourrez acquérir cette connaissance de base indispensable.

De plus, cette connaissance de la cuisine est un gage assuré d'une bonne table et d'une saine alimentation.

Un menu rationnellement établi doit tenir compte :

1. Des besoins du corps humain.
2. De l'âge.
3. De la saison ou de la température extérieure.
4. Du travail effectué par les convives.
5. De l'état de santé ou d'un régime imposé.
6. De l'équilibre entre les aliments d'origines animale et végétale.
7. Des habitudes de vie.
8. Des goûts.
9. Du marché.

Quelles sont les bases d'un menu ?

1. Les soupes.
2. Les légumes.
3. Les viandes.
4. Les desserts.
5. Le fromage.
6. Le beurre.
7. Les fruits secs ou frais.
8. Le lait.
9. Le pain.
10. Les breuvages.

LES SOUPES

A. Bouillon ou soupe à base de viande.

B. Bouillon ou soupe à base de légumes.

Le bouillon de viande : est apéritif et fait digérer.

Le bouillon de légumes : apporte l'eau, les sels minéraux, la cellulose.

Comment les rendre plus nourrissants :

En y ajoutant du lait, de la crème, du jaune d'œuf, des pâtes, du riz, de la farine, etc.

LES LÉGUMES

A. Les légumes frais.

B. Les légumes secs.

Les légumes frais apportent :

Des sels minéraux (Aliments réparateurs).

De la cellulose (Aliments rafraîchissants).

Des vitamines.

Les légumes secs apportent :

Des matières azotées (Aliments réparateurs).

Des féculents, sucres (Aliments énergétiques et calorifiques).

LES VIANDES

Les viandes sont constituées de protéines qui peuvent être remplacées par d'autres protéines qu'on trouve dans le lait, le fromage, les œufs.

Elles apportent :

Les matières azotées indispensables à l'organisme et à la croissance.



Chou-fleur au gratin

LES DESSERTS

Ils apportent les éléments de leurs constituants, selon que ce sont des fruits, des crèmes ou des pâtisseries.

LE FROMAGE

Servi avec du pain, il constitue un aliment nourrissant, mais insuffisant.

LE BEURRE

Il apporte :

Des matières grasses.

Des vitamines.

LE LAIT

Il apporte :

Des matières azotées (caséine)

Des matières grasses (crème)

Des sels minéraux (calcium)

Des vitamines.

Un menu bien composé doit :

1. Plaire aux convives.
2. Apporter des aliments sains et qui flattent le palais.
3. Fournir à l'organisme ce dont il a besoin, soit :

   A. De refaire sang et muscles avec de la viande, des œufs, du fromage, des légumes secs, des fruits secs.

   B. La chaleur et la force qui sont données par les graisses, le sucre et les farineux.

   C. Des aliments rafraîchissants, légumes verts, salades, fruits frais.

Voici quelques exemples de menus mal composés :

Côtelettes de veau
Epinards en crème
Salade de tomates
Poires en conserve

Il lui manque chaleur et force. Pour corriger ce menu, il suffit de remplacer les épinards par un farineux — riz, nouilles, pommes de terre.

Soufflé au fromage
(comme entrée)

Rôti de bœuf

Pommes de terre en purée

Gelée de fruits

Il manque l'aliment rafraîchissant à celui-ci. Il faut remplacer le soufflé par un légume vert, des radis ou du céleri.

Il ne faut pas servir :

Oeufs farcis

Rôti de bœuf

Fromage

OU

Pâté de foie

Rôti d'agneau ou de veau

Fromage

Oeufs à la neige

parce que ces deux menus sont composés uniquement de viande ou d'aliments aussi nourrissants qu'elle.

Le repas qui ne régale pas, aussi simple soit-il, est certainement mal composé.

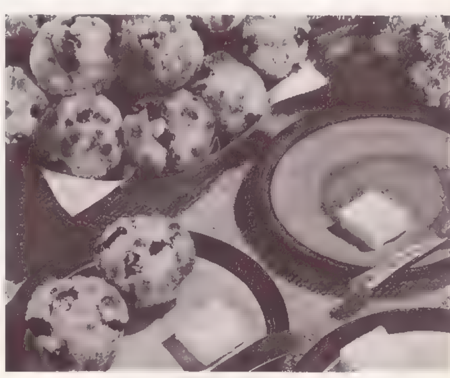
Etudiez bien les quelques données qui précèdent, composez 3 ou 4 menus en appliquant les règles nécessaires. Les nombreuses recettes contenues dans cette encyclopédie vous permettront de varier presque infiniment vos menus, simplement en remplaçant un plat par un autre de la même catégorie.

Note : Dans les menus qui suivent, toutes les recettes accompagnées d'une astérisque sont données à la suite de chaque menu, tandis que les recettes sans astérisque se trouvent à leur chapitre respectif. (Ex. : Petites crêpes au poulet — cette recette est au chapitre des **Volailles** ; Gâteau Baiser d'Abeilles — au chapitre des **Gâteaux** ; Gelée à l'orange et au vin — au chapitre des **Desserts**).

LE REPAS À L'ÉCOLE

Dès le lendemain de la Fête du Travail c'est un changement radical dans nos activités de tous les jours. Pour une grande partie de la population, celle des écoliers et des étudiants, c'est le retour aux études interrompues par la trop courte saison des vacances ; pour une autre portion de la population, celle des mamans d'écoliers, c'est le « ouf ! » de soulagement après la vie mouvementée de cette même saison. Elles savent pourtant que leur tâche, allégée par la rentrée des classes, n'en est pas terminée pour autant.

Si le camping, les pique-niques et les dinettes à l'extérieur sont à peu près choses du passé, par contre, les repas à l'école, à l'usine, les dîners « sur le pouce » à la maison sont désormais à l'ordre du jour. Et se renouveler dans ce domaine n'est pas toujours facile ! C'est pourquoi j'ai pensé à vous donner ici quelques principes bien définis qui vous guideront dans la préparation de la



Muffins aux bleuets

boîte à lunch. Pour bien remplir son rôle et ne pas lasser l'enfant, il importe que le repas à l'école soit **nutritif, savoureux** et **appétissant.**



Un bon déjeuner pour l'écolier

a) **Un repas nutritif**

L'enfant est en pleine croissance, aucun des repas de la journée ne peut être considéré de peu d'importance sous le rapport des éléments nutritifs qu'il apporte à l'enfant : sa santé d'aujourd'hui, l'intérêt qu'il porte à ses études et son avenir même en dépendent. Or, le repas à l'école est le repas du milieu de la journée, il est donc plus qu'une collation. Pour n'avoir rien à se reprocher quant au contenu nutritif des repas pris à l'école, la maman n'a qu'à s'en tenir aux Règles Alimentaires du Canada et voir à ce que le menu de chaque boîte à lunch contienne :

1. **Du lait** : comme breuvage ou dans les aliments comme les soupes-crèmes, desserts, poudings, cossetardes, etc.

2. **Un fruit ou un légume, ou les deux** (autre que les pommes de terre) : le céleri, les bâtonnets de carottes, les bâtonnets de navets, une tomate entière, un morceau de laitue, les radis, les fruits frais, des salades de fruits ou de légumes, des jus de fruits ou de tomates, les compotes de fruits, les tartes ou tartelettes aux fruits, etc.

3. **La viande ou un équivalent** : le poisson, les œufs, la volaille, le fromage, les noix, les pois, les fèves.

Les sandwiches sont le mets de résistance mais pour varier on peut servir : des fèves au four, des saucisses fumées, des saucisses enrobées, des côtelettes cuites au four, des pâtés à la viande, des tranches de fromage, des œufs durs ou farcis, du beurre d'arachides, etc.

4. **Du pain** : du pain à vitamine B Approuvé-Canada (à grain entier, brun ou blanc). On peut remplacer par des petits pains individuels, des muffins, du pain de seigle, du pain aux raisins, etc.

b) **Un repas savoureux**

On se lasse très vite des repas froids, des lunches et, même les enfants qui en sont très friands, perdent souvent l'appétit. Pour que la maman n'ait pas la désagréable surprise de voir revenir dans la boîte à lunch les aliments qu'elle y avait déposés le matin, je lui suggère de toujours y inclure :

1. **Un aliment chaud** : c'est indispensable pour stimuler l'appétit, surtout en hiver. Ce peut être le breuvage, comme le cacao, mais puisque la plupart des enfants boivent du lait, que ce soit plutôt une soupe ou le plat de résistance de la veille : du ragoût, de l'escalope aux légumes, une casserole de poisson, des pommes de terre en escalopes avec saucisse ou bacon, une julienne épaisse, des fèves au lard, du pain de viande, du macaroni, du spaghetti, du riz apprêté à différentes sauces, un dessert chaud, tel que poudings aux fruits, compotes chaudes, etc.

Une bouteille ou un plat thermos sont très utiles à cet effet, et que l'on ne considère pas leur achat comme une dépense superflue, je le répète, le repas à l'école est trop important pour qu'on le néglige : la santé, les études et le bonheur des enfants en dépendent.

Dans plusieurs écoles, tout est organisé pour faire réchauffer les plats du repas de midi. Dans ce cas on n'a qu'à verser les aliments préparés dans un bocal hermétique en verre et bien l'étiqueter au nom de l'enfant. Tous les bocaux seront réchauffés ensemble à l'école dans un grand plat d'eau chaude.

2. **Une friandise ou surprise :** tous les enfants aiment les friandises et les sucreries, c'est le moment ou jamais de leur en donner. Et faire de cette partie du repas un élément de surprise ajoute un attrait insoupçonné à la boîte à lunch. Que ce soit un morceau de gâteau avec glace, des biscuits de fantaisie, des carrés quelconques, du chocolat, des noix, des raisins secs, des bonbons, etc. Vous êtes la seule à savoir ce qui lui fera le plus plaisir. N'exagérez pas la quantité cependant, et assurez-vous que l'enfant les consommera au bon moment.

c) Un repas appétissant

Il ne suffit pas que le lunch soit savoureux, il faut aussi que la présentation en soit attrayante pour exciter l'appétit et maintenir l'intérêt tout le long de la semaine. A cet effet, voici quelques suggestions quant à la boîte à lunch et à la manière de la préparer :

1. Avoir un coin de l'armoire pour le papier ciré, les ustensiles et les récipients destinés à la boîte à lunch.

2. On recommande une boîte à lunch en métal, bien ventilée. Il faut l'ébouillanter tous les jours pour qu'elle ne conserve pas d'odeur, l'assécher complètement et la laisser ouverte jusqu'au moment de l'utiliser de nouveau.

3. À défaut de thermos pour les aliments utiliser des bocaux qui ferment hermétiquement. Il se vend des contenants spéciaux pour les œufs.

4. Envelopper chaque aliment séparément dans du papier ciré, de cette façon les odeurs et les saveurs ne se mélangeront pas, de plus, l'enfant s'amusera à découvrir le contenu de chaque petit paquet. Vos qualités de bonne ménagère seront reconnues à l'école.

5. Si on prépare les sandwiches la veille, il faut les recouvrir d'un linge humide et les conserver au réfrigérateur ou dans un endroit frais. On les enveloppera dans le papier ciré au moment de les déposer dans la boîte à lunch.

SUGGESTIONS POUR GARNITURES À SANDWICHES

Fromage : fromage en tranches ou râpé, tel quel ou avec des tranches d'oignon ou des marinades hachées,

Fromage à la crème avec laitue hachée, sauce chili, piment rouge ou vert, céleri accompagné de persil et d'oignon, raisins accompagnés de confitures ou de gelées, ou avec noix hachées, etc.

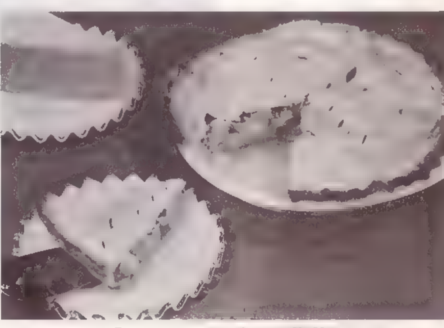
Oeufs : œufs hachés, durs ou brouillés, avec sauce chili, céleri ou oignon haché, persil, ou avec épinards crus hachés, etc.

Beurre d'arachides : nature ou avec miel, mélasse, banane ou autre fruit, gelée, confiture.

Viande et volaille : tranches minces de viande froide avec moutarde, sauce chili ou catsup.

Restes de viandes cuites, de pain de viande, de saucisson, etc., hachés et mélangés avec des oignons râpés, du céleri haché, du persil, de la sauce aux piments rouges, des marinades sucrées ou de la moutarde.

Foie de porc, de bœuf ou de veau, cuit et haché, mélangé avec du céleri finement haché ou des carottes



Tarte aux pommes et fromage Cheddar

crues râpées, de la sauce chili ou toute autre marinade.

Rognons de veau cuits et hachés finement avec des oignons et des carottes crues hachées.

Pâté de foies de volaille avec de la sauce chili, du catsup ou de la sauce piquante.

Légumes : laitue, tomate tranchée, concombre, radis tranché, chou cru râpé, carotte râpée avec raisins secs et mayonnaise.

Fèves au lard avec catsup ou sauce chili, tous les légumes crus hachés et mélangés avec du fromage râpé.

Fruits : raisins secs, dattes ou pruneaux hachés avec noix hachées, et liés avec mayonnaise ou fromage à la crème, confitures épaisses avec fromage.

UN MENU DE FAMILLE

Purée mongole

Veau braisé à la Casserole

* Sorbet au Citron

---

* SORBET AU CITRON

1 paquet de gélatine au citron
1 tasse d'eau chaude
½ tasse de sucre
2 tasses de lait
1 tasse de crème
¼ tasse de jus de citron
1 c. à thé de zeste de citron râpé

1. Dissoudre la gélatine dans l'eau chaude. Ajouter le sucre, le lait, la crème, le jus de citron et le zeste de citron râpé. Bien mélanger et mettre dans le tiroir du congélateur.

2. Lorsqu'à moitié gelé, verser dans un bol et battre avec un batteur à main ou un malaxeur électrique jusqu'à mélange léger et mousseux.

3. Remettre dans le tiroir froid, faire congeler.

AUTRE MENU DE FAMILLE

* La Soupe au Pain frit

* Pâtés au Saumon

Salade de Chou

Tarte aux Cerises

---

* LA SOUPE AU PAIN FRIT

1 c. à soupe de beurre
1 oignon moyen, émincé
1 c. à thé de farine
½ tasse d'eau
1 tasse de tomates, en conserve
¼ c. à thé de thym
½ c. à thé de sel de céleri
1 c. à thé de persil
2 tasses d'eau bouillante
2 c. à soupe d'extrait de bœuf
1 c. à thé de sucre
Sel et poivre
1 tasse de fromage doux
3 tranches de pain
2 c. à soupe de beurre

1. Faire fondre la cuillerée à soupe de beurre. Ajouter l'oignon et laisser dorer lentement.

2. Ajouter alors la farine. Bien mélanger et ajouter l'eau, les tomates, le thym, le sel de céleri et le persil. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 15 minutes. Ajouter l'eau bouillante et l'extrait de bœuf, le sucre, sel et poivre au goût. Laisser mijoter pendant encore 15 minutes.



Sorbet au citron



Pâtés au saumon en coquilles de pommes de terre et recouverts de purée

3. Râper le fromage doux. Enlever la croûte du pain et couper chaque tranche en bâtons de 1 pouce de largeur. Faire fondre les 2 c. à soupe de beurre dans un poêlon et y frire les bâtonnets de pain jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

4. Pour servir, mettre du bouillon dans l'assiette, placer 2 ou 3 bâtonnets de pain dans la soupe et saupoudrer avec 1 ou 2 cuillerées de fromage.

* PÂTÉS AU SAUMON

3 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
2 tasses de lait
1 boîte de soupe au céleri, non diluée
1 boîte (8 onces) de saumon
Coquilles feuilletées ou tranches de pain grillées

1. Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait. Lorsque lisse et crémeuse, ajouter la soupe au céleri non diluée. Continuer la cuisson jusqu'à consistance crémeuse.

2. Ajouter le saumon, mis en morceaux. Enlever la peau, mais utiliser le jus du saumon. Saler et poivrer. Ne laisser cuire que 5 minutes de plus.

3. Verser cette sauce très chaude dans des coquilles feuilletées ou sur des tranches de pain grillé.

On peut préparer la sauce plusieurs heures d'avance et la réchauffer au bain-marie avant de la verser dans les coquilles chaudes.

MENU POUR UN REPAS DE FAMILLE

Crème de Persil
Langue de Veau en gelée
Tomates Persillées
Salade de Pommes de terre
Crème glacée, au choix

AUTRE MENU POUR UN REPAS DE FAMILLE

* Soupe aux Tomates en gelée
Bœuf-Macaroni à la Névada
Salade de Concombres
Pain au Gingembre

---

* SOUPE AUX TOMATES EN GELÉE

4 tasses de tomates, en conserve ou fraîches
1 tasse d'eau
1 oignon moyen, tranché mince
3 clous de girofle
1 c. à soupe de jus de citron
2 c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre
½ c. à thé de sel de céleri
1 c. à soupe de sucre
1 enveloppe de gélatine non aromatisée
½ tasse d'eau froide

1. Mettre dans une grande casserole les tomates, fraîches ou en conserve, l'eau, l'oignon, les clous de girofle, le jus de citron, le sel, le poivre, le sel de céleri et le sucre. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 30 minutes.

2. Passer au tamis fin. Au bouillon chaud ajouter la gélatine dissoute dans l'eau froide, et brasser jusqu'à ce que la gélatine soit fondue. Faire prendre au réfrigérateur.

Autre menu pour un repas de famille.

Galantine de Porc du vieux Québec
Salade de Chou à l'Ancienne
* Charlotte à l'Orange

* CHARLOTTE À L'ORANGE

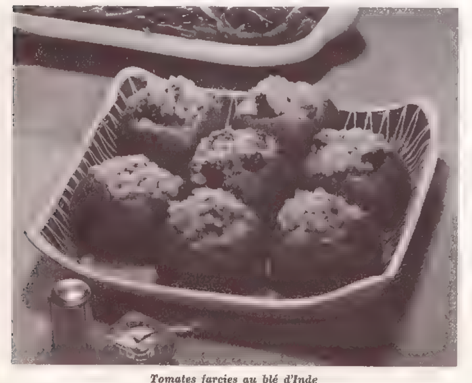
- 1 enveloppe de gélatine, non aromatisée
- 1 tasse de jus d'orange, frais ou congelé
- ½ tasse de sucre
- ½ tasse d'eau
- 1 c. à soupe de zeste d'orange râpé
- 1 tasse de crème à fouetter
- 2 blancs d'œufs
- 12 doigts de dame
- 1 orange, séparée en sections

1. Saupoudrer la gélatine non aromatisée sur le jus d'orange. Laisser tremper pendant 5 minutes.

2. Porter à ébullition l'eau et le sucre, et laisser bouillir pendant encore 5 minutes. Retirer du feu, ajouter la gélatine et brasser pour bien dissoudre. Ajouter le zeste d'orange râpé, verser dans un bol et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que l'ensemble soit à moitié pris.

3. Fouetter la crème. Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Fouetter le mélange mi-pris de la gélatine à l'orange jusqu'à ce qu'il soit mousseux, mélanger ensuite les trois ensemble.

4. Utiliser un moule à ressort de 8 pouces, tapisser le tour et le fond du moule avec les doigts de dame. Placer les sections d'orange dans le fond du moule en les intercalant entre les doigts de dame. Mettre la crème à l'orange dans le moule avec une cuillère, ce qui évite de déplacer les doigts de dame. Recouvrir avec un papier ciré et mettre au réfrigérateur pour faire prendre (de 6 à 10 heures). Démouler et servir.



Tomates farcies au blé d'Inde

BRUNCH DU DIMANCHE

* Melon à la Vénitienne ou l'Eau verte
Tranche de Jambon à la Kent
Oeufs brouillés
Toast ou croissants chauds

---

* MELON À LA VÉNITIENNE

Couper un melon miel en 6 sections, en retirer les fibres et les graines. Remettre les tranches ensemble de manière à reformer le melon et l'attacher avec un ruban de couleur vive. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Le placer dans un panier de paille, l'entourer de quartiers de limette. Le détacher au moment de le servir.

BRUNCH AU JARDIN

Grand verre de Jus d'Orange
Bacon
Tomates au Curry
Café

LUNCH BARBECUE, AU JARDIN

* Sardines à la Grecque
Steak grillé sur charbon de bois
Beurre Bercy
Salade de Pommes de terre
Salade aux Épinards
Crème Glacée Éclair, au Sirop d'Érable

---

* SARDINES À LA GRECQUE

Tapisser de minces tranches de citron non pelé un petit plat ovale. Ouvrir une ou deux boîtes de sardines de votre choix, mettre les sardines sur le citron avec une partie de

l'huile. Recouvrir complètement de tranches de citron. Couvrir et réfrigérer de 6 à 12 heures avant de servir.

Retirer du réfrigérateur 1 heure avant de les servir accompagnées de pain français ou de pain grillé et beurré.

LUNCH LÉGER POUR UNE TABLE DE BRIDGE

Consommé à la crème de riz
Quiche au Fromage et aux Champignons
Salade de Chou
Coupe de Fruits

THÉ DE 5 À 7

Galettes au Fromage
Muffins au Riz
*Roulés aux Champignons
Sandwiches viennois
Sandwiches au Jambon diablé
Gâteau aux Noix de Grenoble
Couronne finlandaise
Chocolats et Noix
Thé

PETIT SOUPER SUR PLATEAU

Consommé rosé
Bouchées de Poussins
Salade aux Oeufs
Pain entier grillé
Gâteau éclair à l'Orange

SOUPER DE SPAGHETTIS

*Roulés aux Champignons
Spaghettis de Naples
Spaghettis de Bologne
Grissini
Tarte Glacée au Chocolat



Steak prêt à griller



Sandwiches variés

Faire cuire 8 onces de spaghetti pour servir 4 ou 5 portions. Faire les deux sauces et laisser chacun se servir à son gré. Accompagner d'un grand bol de fromage Parmesan râpé ou d'un bol de Parmesan et d'un bol de Romano.

* ROULÉS AUX CHAMPIGNONS

2 c. à soupe de beurre
1 tasse de champignons frais, émincés
1 échalote, émincée
1 c. à soupe de fécule de maïs
½ c. à thé de sel
Une pincée de thym
½ tasse de crème
16 tranches de pain
¼ tasse de beurre mou

1. Faire fondre les 2 c. à soupe de beurre. Ajouter les champignons et l'échalote. Faire cuire, tout en brassant, à feu moyen pendant 3 minutes.

2. Ajouter la fécule de maïs, bien mélanger. Ajouter le sel, le thym et la crème. Faire cuire en brassant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'un mélange épais et crémeux.

3. Enlever les croûtes des tranches de pain, les beurrer légèrement avec le beurre mou. Badigeonner chacune avec de la crème de champignons. Rouler comme un gâteau. Retenir avec un pic de bois.

4. Pour servir, mettre les uns à côté des autres dans un moule à gâteau de 8 x 8 x 2 pouces. Laisser cuire dans un four à 500°F. de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'on obtienne une belle couleur dorée.

BUFFET DU QUÉBEC

(8 à 12 convives)

Soupe à l'Oignon
Pain Croustillant
* Pâté de Poulet à l'Ancienne
Carottes et pois verts
Pouding aux Bleuets ou *Gâteau éclair à l'Érable
Thé vert ou café

---

* PÂTÉ DE POULET À L'ANCIENNE

Pâte à biscuits :

4 tasses de farine
8 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à thé de sel
¾ tasse de graisse végétale
1½ tasse de lait
2 c. à soupe de beurre, fondu
2 tasses de fromage fort, râpé

Pour faire le pâté de poulet à l'ancienne, suivre les indications données à la recette du Pâté de Poulet au chapitre des Volailles, et plutôt que de recouvrir d'une pâte à tarte tel qu'indiqué, préparer une pâte à biscuits au fromage et en recouvrir le pâté, suivant les indications ci-dessous :

Tôt le jour de la fête

1. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel, y couper la graisse végétale jusqu'à ce que la pâte soit granulée. Ajouter le lait et mélanger vivement pour obtenir une pâte à biscuits. Pétrir cinq ou six fois sur une planche enfarinée.

2. Couper la pâte en deux, abaisser en rectangles de 12″ x 10″. Saupoudrer de la moitié du fromage râpé et rouler comme un gâteau. Répéter le même procédé avec le reste de la pâte. Couper les deux rouleaux en



Pâté de poulet à l'ancienne



tranches d'un demi-pouce d'épaisseur. Mettre au réfrigérateur, recouvert d'une serviette.

90 minutes avant de servir

1. Chauffer le four à 350°F. et y déposer la casserole de poulet pendant 20 minutes. Elever la température du four à 425°F. Recouvrir le pâté avec la moitié des biscuits au fromage préparés ; faire cuire 40 minutes de plus.

2. Placer l'autre moitié des biscuits sur une plaque beurrée et laisser cuire en même temps que la casserole de poulet.

Si vous ne désirez pas de biscuits chauds additionnels, ne préparer que la moitié de la recette.



Salade de chou et de prunes

* GÂTEAU ÉCLAIR, À L'ÉRABLE

- **2 gâteaux éponge de 8" chacun**
- **1 tasse de sucre d'érable, râpé**
- **1 tasse de noix hachées**
- **1 demiard de crème à fouetter**
- **¼ tasse de sucre**
- **½ c. à thé de vanille**

Tôt le matin

Mélanger le sucre d'érable râpé avec les noix et 4 c. à soupe de crème riche. Recouvrir un gâteau avec ce mélange, placer l'autre gâteau sur la crème et recouvrir le second gâteau avec le reste de cette crème à l'érable.

15 minutes avant de servir

Recouvrir le gâteau avec le reste de la crème fouettée, sucrée et vanillée.

BUFFET CHAUD

*Consommé chaud à l'Italienne
Jambon bouilli à l'Alsacienne
Salade de Chou aux Pommes
Salade de Pommes de terre au Beurre
*Crème de Marrons à la Lyonnaise
Petits Fours secs
Café

---

* CONSOMMÉ CHAUD À L'ITALIENNE

Faire chauffer du consommé, en conserve ou fait à la maison. Servir dans des tasses à bouillon ou de grandes tasses à thé. Mettre dans chaque tasse de consommé chaud une cuillerée à soupe de fromage Parmesan râpé.

* CRÈME DE MARRONS À LA LYONNAISE

- **60 marrons**
- **½ tasse de beurre doux**
- **1 tasse de sucre à fruits**
- **1 à 2 c. à thé de vanille**
- **3 œufs, séparés**

1. Avec la pointe d'un couteau à légumes, faire une incision dans la partie convexe (en saillie) de chaque marron. Mettre dans une casserole et recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser bouillir pendant 15 minutes. Retirer la casserole du feu.

2. Enlever l'écorce et la seconde peau des marrons laissés dans l'eau chaude afin qu'ils ne refroidissent pas.

3. Passer les marrons au presse-purée pour les mettre en crème. Ajouter le beurre mou, le sucre, la vanille et les jaunes d'œufs.

4. Incorporer les blancs d'œufs battus en neige. Mettre dans un plat beurré et placer dans une lèchefrite, avec 3 pouces d'eau chaude.

5. Laisser cuire pendant une heure dans un four à 325°F. Servir chaude ou froide.

Au goût, accompagner d'un pot de sirop d'érable légèrement chauffé avec un morceau de beurre et un peu de cognac (une tasse de sirop, une cuillerée à soupe de beurre, une cuillerée à soupe de cognac).

DÎNER DU QUÉBEC

Soupe aux Pois ou Soupe aux Tomates et au Riz

Cipaille ou Pâtés de Poulet

Salade de Chou à l'ancienne ou Salade avec Crème sure

Oeufs à la neige ou Pain de Savoie avec Fraises et Crème

LE DÎNER D'AMIS SERVI AU SALON

Il est quelquefois plus pratique de servir le repas au salon. Soit que la salle à manger soit trop petite, ou inexistante, ou que le service soit trop compliqué. Il arrive aussi que l'on aime à se blottir tous ensemble autour du feu de foyer.

Quelle que soit votre raison, il est commode d'avoir un menu qui puisse se préparer d'avance et être servi avec facilité sur de petites tables placées ici et là à la portée de vos convives. Le dîner qui suit peut se préparer au complet, 48 heures avant de le servir.



Gâteau baiser d'abeilles

MENU

Sherry Sec

Petites Crêpes au poulet

* Cœurs de Céleri aux Amandes

Gâteau Baiser d'Abeilles

Gelée à l'Orange et au Vin

Café — Thé

Servir le sherry bien rafraîchi, dans un carafon de verre. Les assiettes sont servies à la cuisine et apportées au salon sur un plateau. On peut placer le service du thé et du café sur un chariot ou sur une table à café déjà toute prête au salon.

* CŒURS DE CÉLERI AUX AMANDES

Au moins 6 heures avant de servir, couper des cœurs de céleri en longueur et les placer dans un bol. Amonceler autant de glace que possible par-dessus. Couvrir et réfrigérer.

Au moment de servir, bien assécher le céleri. Disposer dans un joli plat. Verser sur le céleri des amandes salées, au goût.

DÎNER BUFFET

(6 à 8 couverts)

Les Oeufs farcis Omer Pacha

Le Pain à l'Ail

Poulet Barbecue en Casserole

Spaghetti Maryland

Iles flottantes aux Pommes, à la Française

BUFFET FROID POUR 12 COUVERTS

Soupe à l'Oignon des Halles

Cochon de Lait farci (servi froid)

Compote de Pommes

Salade de Pommes de terre à l'Américaine

Marinades assorties

Fromages Gruyère et Roquefort

Sabayon

Café

DÎNER AU CANARD

Coupe de Fruits frais

Canard rôti du Québec

* Riz vert

Chou amer-doux

* Crème glacée Arlequin

* RIZ VERT

¼ tasse de persil, émincé
6 échalotes, émincées
¼ tasse de dés de piment vert
1 tasse de riz
2 c. à soupe de beurre
Sel et poivre

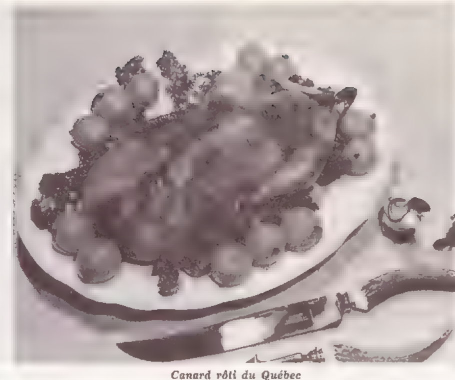
1. Émincer le persil avec les échalotes. Ajouter le piment vert et bien mélanger.

2. Faire bouillir le riz de 10 à 12 minutes. L'égoutter et le remettre dans la casserole.

3. Ajouter au riz le mélange vert, le beurre, du sel et du poivre, au goût. Brasser avec une fourchette, à feu lent, jusqu'à ce que le riz soit chaud et le beurre fondu. Servir.

* CRÈME GLACÉE ARLEQUIN

Placer en couches alternées dans un verre en forme de flûte, de la crème glacée à la vanille, du sorbet à la menthe ou à la limette et de la sauce au chocolat.



Canard rôti du Québec

DÎNER GASTRONOMIQUE

* Consommé Marchand de Vin

Saumon froid Ali-Bab

Canard Morency

Casserole de Riz sauvage à la Ferguson

* Gelée au bordeaux

Asperges à la Hollandaise

Soufflé à l'Érable

Café

DÉCORATION DE LA TABLE

Un ananas entouré de monticules de fraises fraîches non équeutées.

Après le dîner ces fraises peuvent être mangées, trempées dans le cognac. Chacun en prend à volonté. Quelques petits plats de sucre d'érable râpé ou de sucre à fruits peuvent être disposés sur la table, on trempe les fraises dans le cognac et on les roule dans le sucre.

* CONSOMMÉ MARCHAND DE VIN

2 bâtons de cannelle
2 clous de girofle
1½ tasse de vin rouge (domestique ou bordeaux)
4 tasses de consommé
Minces tranches de citron, non pelé

1. Mettre dans une casserole la cannelle, les clous de girofle et le vin. Porter juste à ébullition et retirer sans délai de la source de chaleur. Verser dans un bol, couvrir et laisser reposer de 5 à 6 heures, dans un endroit chaud.

2. Pour servir, faire chauffer le consommé, y ajouter le vin, passé au tamis fin. Laisser mijoter, à chaleur lente, pendant 10 minutes. Verser dans des tasses à bouillon et garnir chacune d'une tranche de citron.

* GELÉE AU BORDEAUX

- 2 enveloppes (2 c. à soupe) de gélatine, non aromatisée
- ¼ tasse d'eau froide
- 2 pouces de zeste de citron
- 1 tasse d'eau bouillante
- ½ tasse de sucre
- 1 tasse de gelée de cassis ou de groseilles
- 1 tasse de bordeaux ou vin rouge léger
- 2 c. à soupe de cognac ou de jus de citron

1. Faire tremper la gélatine dans l'eau froide pendant 5 minutes.

2. Mettre dans une casserole l'eau bouillante, le zeste de citron, le sucre et la gelée de cassis. Faire chauffer à chaleur lente, jusqu'à ce que le sucre et la gelée soient bien dissous. Ajouter la gélatine et brasser jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Passer ce mélange à la passoire fine.

3. Ajouter le cognac ou le jus de citron ainsi que le vin rouge ou le bordeaux. Verser dans un moule huilé. Réfrigérer jusqu'à ce que la gelée soit bien prise. Démouler et servir.

DÎNER FRANÇAIS DU GOURMET

(Pour un jour maigre)

6 couverts

Assiette de Fruits de Mer
Filet de Sole Marguery
Asperges sauce hollandaise*
Petits Pains français
Camembert, Oka ou Époisse de Bourgogne
Pêches Savetier
Vin d'Alsace ou Bordeaux blanc

* Servir des asperges, fraîches ou de conserve, bien chaudes, accompagnées d'un bol de sauce hollandaise. Le légume se sert après le poisson.

Au goût, omettre le dessert et le remplacer par une corbeille de fruits assortis.



Gigot d'agneau

DÎNER ANGLAIS

Consommé au Curry
Rôti de Bœuf
Navets en purée
Pouding Yorkshire
Sorbet aux Fraises
Thé

RÉVEILLON DE NOËL AUX HORS-D'ŒUVRE

Ces hors-d'œuvre assortis seront bien accueillis par les membres de la famille au retour de la Messe de Minuit, servis avec un verre de vin ou un café chaud.

MENU

Pâté-éclair avec pain français
* Trempette à l'Indienne
* Tartelettes florentines
* Olives à la Sévillane
* Noix de Grenoble épicées
* Porc-épic aux Raisins

* TREMPETTE À L'INDIENNE

- ¼ tasse de crème sure (type commercial)
- ¼ tasse de purée de pois verts pour bébés

1 c. à thé de poudre de curry

¼ tasse de poulet ou de jambon cuit, émincé

Sel au goût

Mélanger tous les ingrédients et battre jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Verser dans un bol, couvrir et réfrigérer. Servir entouré de feuilles d'endives ou de « chips » de pommes de terre.

* TARTELETTES FLORENTINES

Pâte à tarte de votre choix

4 œufs entiers

1 c. à soupe de farine

½ c. à thé de sel

1 pincée de poivre

2 tasses de crème légère

½ tasse de fromage râpé

½ tasse d'épinards, cuits et hachés

1. Chauffer le four à 375°F. Garnir des moules à tartelettes avec la pâte abaissée mince. Réfrigérer jusqu'au moment d'utiliser.

2. Battre les œufs avec la farine, le sel, le poivre, la crème, le fromage et les épinards.

3. Remplir les tartelettes de ce mélange. Faire cuire pendant 20 minutes. Refroidir avant de démouler. Conserver au réfrigérateur. Pour les servir chaudes, réchauffer pendant 5 minutes dans un four à 375°F.

* OLIVES À LA SÉVILLANE

2 tasses d'olives noires

¼ tasse de sherry

2 gousses d'ail, entières

Persil au goût

8 à 12 tranches de pepperone



La table du réveillon

1. Égoutter les olives, les placer dans une assiette à soupe. Ajouter le sherry et l'ail. Mélanger, couvrir et laisser reposer 24 heures.

2. Pour servir, mettre les olives au milieu d'un plat, entourer de minces tranches de pepperone et garnir le tout de persil haché fin. Servir avec des biscuits soda de fantaisie beurrés.

* NOIX DE GRENOBLE ÉPICÉES

6 c. à soupe d'huile à salade

2 c. à soupe de poudre de curry

1 c. à soupe de gingembre moulu

2 c. à soupe de cassonade

2 tasses de noix de Grenoble

3 c. à thé de chutney (au goût)

Sel au goût

1. Faire chauffer l'huile à feu lent, ajouter le curry, le gingembre et la cassonade. Brasser jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Retirer du feu, ajouter les noix et les brasser jusqu'à ce qu'elles aient absorbé le mélange. Ajouter le chutney.

2. Étendre les noix sur une plaque à biscuits recouverte d'un papier brun. Placer dans un four préalablement chauffé à 350°F. Fermer le feu et laisser les noix sécher de 20 à 30 minutes.

3. Saler légèrement et conserver dans un pot de verre, fermé, dans un endroit frais.

* PORC-ÉPIC AUX RAISINS

1 aubergine moyenne ou 1 gros pamplemousse

Raisins verts

Fromage suisse

Pics en bois, de couleur

1. Piquer un raisin vert et un petit cube de fromage sur chacun des



Pâtés de poulet individuels

pics de bois. Piquer ceux-ci sur toute la surface de l'aubergine ou du pamplemousse. Servir.

On peut préparer les pics à l'avance, les placer dans une assiette, les couvrir et les réfrigérer. Il ne reste qu'à les piquer dans l'aubergine — ou le pamplemousse — au moment de servir.

2. Placer l'aubergine ou le pamplemousse garni dans un nid de sapin. Le contraste des couleurs est fort joli.

RÉVEILLONS DE NOËL

MENU

Soupe aux Huîtres

Hors-d'œuvres

Dinde (servie tiède et sans farce)

Pommes de terre Duchesse

Charlotte russe

Fromage et Fruits

Café

MENU

Consommé chaud aromatisé au Sherry

Hors-d'œuvre

Galantine de Poulet

Salade de Pommes de terre ou de Riz

Gâteau aux Fruits

Fromage et Fruits

Café

MENU

Consommé de poulet aux Étoiles

Hors-d'œuvre

Pâté de Poulet ou de Dinde

Salade verte ou Salade de Chou

Bûche de Noël ou St-Honoré

Fromage et Fruits

Café

LE DÎNER DE NOËL

* Soupe rosée ou Oeufs à l'Alsacienne

Dinde rôtie

Riz Amandine ou Pommes de terre aux Pois verts

* Julienne de Betteraves

Atocas

Tarte aux Pêches et au Mincemeat ou Gâteau enchanté

Café — Thé

---

* SOUPE ROSÉE

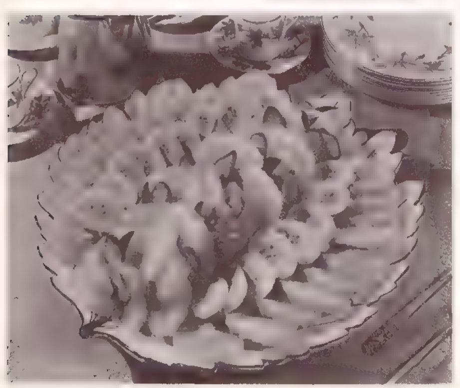
4 c. à soupe de beurre
2 poireaux
2 branches de céleri
½ lb de champignons frais
1 boîte de soupe aux tomates, non diluée
2 tasses de lait
1 tasse de crème
¼ c. à thé de thym
1 tasse de dés de fromage

1. Faire fondre le beurre dans la soupière. Emincer les poireaux et le céleri. Verser dans le beurre. Couvrir et laisser fondre pendant 10 minutes à feu lent, en brassant quelquefois. Trancher les champignons en petites languettes. Ajouter aux légumes et continuer à faire cuire jusqu'à ce que les champignons soient aussi fondus.

2. Verser la soupe aux tomates, le lait et la crème sur les légumes. Assaisonner de sel et de poivre, à volonté, et aromatiser avec le thym. Couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes.



La dinde du dîner de Noël



Salade de fruits

3. Pour servir, placer dans chaque assiette 3 ou 4 petits dés de fromage et du persil haché très fin.

4. Pour une plus grande quantité de soupe, ajouter à la recette 1 boîte de soupe aux tomates, 2 tasses d'eau et 1 tasse de lait.

* JULIENNE DE BETTERAVES

6 à 8 betteraves
1 c. à soupe de vinaigre
2 c. à soupe d'huile à salade
1 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de jus de citron
½ tasse de crème sure (type commercial)

1. Faire cuire les betteraves, les nettoyer, les couper et les râper en fines languettes.

2. Mélanger le vinaigre, l'huile à salade, sel et poivre au goût. Ajouter aux betteraves.

3. Faire fondre le beurre, ajouter la farine. Mélanger et retirer du feu. Ajouter le jus de citron et les betteraves. Bien mélanger et incorporer la crème sure.

4. Cette julienne peut se préparer d'avance et être réchauffée de 15 à 20 minutes, au bain-marie.

DÎNER DE NOËL

Soupe aux Huîtres
Cochon de Lait rôti
Choux de Bruxelles aux Champignons
Pommes de terre Duchesse
Crème glacée Nesselrode
Café

PETITS SOUPERS DE NOËL

MENU

Consommé Madrilène en gelée
Galantine alsacienne
Mayonnaise à l'Huile
Petits Pains chauds
Salade verte
Soufflé à l'Orange
Café

MENU

Soupe-Crème
Oeufs farcis
Jambon froid
Salade de Fruits
Café

MENU

Bouillon chaud, fait à la maison
Salade verte
Céleri
Pain français passé au four
Crêpes au Bacon ou Minces Tranches de Viandes froides
Choix de Fromages
Gâteau aux Fruits

BUFFET DE NOËL
(10 couverts)

Eggnogg de Noël
Noix et Raisins
Soupe aux Huîtres
* Salade Campenoise
* Poulets au Foie gras
Fruits Belle Aurore
Moka Java

* SALADE CAMPENOISE

La Salade :

1 pied de céleri, coupé en dés
1 tasse d'olives noires ou vertes
8 échalotes, émincées (le blanc et le vert)
1 boîte de pois verts
1 boîte de haricots verts, taillés à la française
2 tasses de riz

La Vinaigrette :

1½ tasse d'huile à salade
½ tasse de vinaigre de cidre
1 c. à soupe de sel
1 c. à soupe de moutarde sèche
½ c. à thé de poivre
½ c. à thé de sucre
½ c. à thé d'estragon

1. Égoutter les légumes en boîte (à volonté, les remplacer par des légumes congelés ou frais). Mélanger avec les autres légumes. Couvrir et garder au réfrigérateur.

2. Faire cuire le riz selon la méthode indiquée au chapitre du riz. Bien égoutter, étendre sur un linge, recouvrir de papier ciré et laisser sécher.

3. Préparer la vinaigrette.

4. Une heure ou deux avant de servir, mélanger le riz, les légumes et suffisamment de vinaigrette pour bien assaisonner. Décorer avec des quartiers d'œufs durs et des moitiés de tomates.

* POULETS AU FOIE GRAS

2 poules ou poulets de 5 à 6 lbs chacun
¼ lb de lard salé, coupé en dés
2 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe d'huile à salade
1 tasse d'oignons, hachés fin
½ lb de champignons, hachés fin
3 c. à soupe de persil frais
½ c. à thé de thym
2 feuilles de laurier
1 c. à soupe de gros sel
2 gousses d'ail, écrasées
4 pintes d'eau bouillante
1½ lb de foie gras
½ tasse de crème de table (15%)

Comme ce moule de poulet doit être servi très froid, il peut se préparer de 24 à 48 heures d'avance pour être démoulé au moment de servir.

1. Faire dorer les lardons dans le beurre et l'huile. Lorsque bien rôtis, dorer les poulets dans ce gras. Ajouter les oignons, les champignons, le persil, le thym, les feuilles de laurier, le sel et l'ail. Brasser pendant quelques minutes. Ajouter l'eau bouillante. Couvrir et laisser mijoter de 1½ à 2 heures ou jusqu'à ce que les volailles soient tendres sans être trop cuites. Laisser refroidir dans le bouillon.

2. Lorsque tièdes retirer, désosser et couper la viande en belles tranches. Mettre ensemble les petits morceaux. Battre le foie gras et la crème en mousse.

3. Huiler un moule avec de l'huile à salade et remplir avec des rangs alternés de tranches de volailles, de foie gras et de petits morceaux de viande des volailles. Recouvrir de papier ciré. Mettre un poids par-dessus et laisser au réfrigérateur de 12 à 48 heures. Démouler pour servir.



Le souper de minuit

PETITS SOUPERS DE MINUIT

Souvent, vous hésitez à recevoir vos amis la veille du Jour de l'An, parce que vous pensez à toutes les complications et à la somme de travail que peut représenter la préparation d'un petit souper lorsque minuit sonnera.

Je crois qu'il est inutile de prendre cette attitude. Il faut plutôt adapter sa façon de recevoir à la vie moderne, mouvementée et trépidante. Servez des choses simples, ce qui ne les empêchera pas d'être bonnes et originales.

Servez-vous de votre imagination pour présenter vos plats d'une manière élégante. Par exemple, dans les petits menus qui suivent, vous avez les fruits flambés. Flambez vos fruits dans un bol à punch placé sur une petite table au milieu du salon. Ceci amusera vos amis.

Servez les noix de Grenoble chaudes dans un petit panier de paille, tapissé d'une rondelle de velours rouge ou vert. A côté, les fromages, placés sur une jolie plaque de bois et le beurre doux dans un petit plat de terre cuite. Peut-être l'un de ceux que nos artisans canadiens réussissent si bien.

Dans un autre des petits menus, vous trouverez les macarons trempés au madère ou au cognac. Là encore, vous pourrez faire une jolie présentation en mettant sur un plateau les verres requis, accompagnés d'un plat de cristal ou d'argent sur lequel seront disposés les macarons et la bouteille de madère ou de cognac. Chaque convive met ce qu'il veut d'alcool dans son verre et se sert lui-même de macarons avec lesquels il fera sa petite trempette.

Ce qui est important dans ces réunions d'amis, même si elles sont « sans cérémonie », c'est de servir des choses très simples, faciles à faire, à portée de votre budget, tout en n'oubliant pas l'élégance dans le service.

MENU

* Noix de Grenoble chaudes

Fromages au choix — beurre doux

Pain français tranché ou petits pains chauds

Café

---

* NOIX DE GRENOBLE CHAUDES

Casser les noix, mais ne pas les retirer des coquilles. Faire griller 20 minutes dans un four à 400°F. Servir chaudes ou tièdes.



Tartelettes à la noix de coco

MENU

* Fruits flambés
Petits Fours secs
Café

* FRUITS FLAMBÉS

1 boîte de pêches
1 boîte de cerises
½ tasse de gelée de raisins
¼ tasse de cognac ou le jus d'un citron

1. Egoutter les fruits et les faire chauffer avec la gelée de raisins. Flamber avec le cognac ou ajouter le jus de citron.

2. Verser chaud sur une boule de crème glacée.

MENU

* Roulades au Jambon
Pain de Seigle beurré
Thé avec citron

* ROULADES AU JAMBON

Tranches de jambon cuit
Moutarde française
Fromage blanc
Échalotes, émincées
1 tasse de sauce blanche, moyenne
Croûtons de pain, dorés au four

1. Tartiner les tranches de jambon avec la moutarde, les farcir avec le fromage. Saupoudrer avec les échalotes. Rouler comme un gâteau. Placer les roulades les unes à côté des autres dans un plat allant au four. Recouvrir avec la sauce blanche et entourer de croûtons.

2. Cette recette se prépare d'avance. Au moment de servir, mettre pendant 15 minutes dans un four à 375°F.

MENU

* Gâteau aux Fraises
Café Viennois

* GÂTEAU AUX FRAISES

1 gâteau chiffon ou gâteau-éponge
Crème fouettée, aromatisée et sucrée
1 boîte de fraises congelées, dégelées

1. Couper le gâteau en deux, le garnir de crème fouettée. Placer sur un plat de cristal ou d'argent.

2. Au moment de servir, verser sur le gâteau les fraises congelées, dégelées.

MENU

* Huîtres fumées
* Pain aux Herbes
Macarons trempés au Madère ou au Cognac
Café

*HUÎTRES FUMÉES

Couper les huîtres en deux, les placer sur des petits biscuits secs. Mettre durant 5 minutes dans un four à 400°F.

* PAIN AUX HERBES

1 pain français
½ tasse de beurre
¼ tasse de persil, émincé
½ c. à thé de marjolaine ou de basilic
1 tout petit morceau d'ail, écrasé

1. Couper le pain français en tranches minces.



Hors-d'œuvre variés

2. Mettre en crème le reste des ingrédients.

3. Tartiner chaque tranche de pain avec ce mélange. Reconstituer le pain.

4. Le ficeler et le faire chauffer pendant 20 minutes dans un four à 400°F., en même temps que les huîtres.

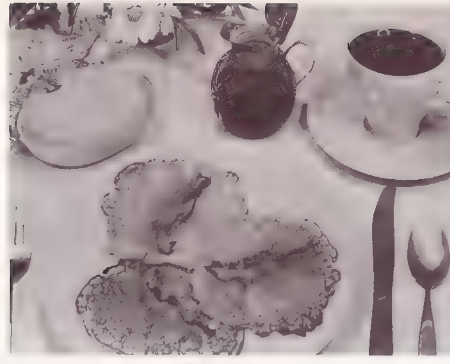
Ce pain peut se préparer une journée à l'avance. Envelopper dans un papier d'aluminium et mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de mettre au four.

DÉJEUNER DE LA BÉNÉDICTION DU JOUR DE L'AN

Avec les habitudes de la vie moderne, il semble souvent bien difficile de se rendre tôt, le matin du Jour de l'An, à la maison familiale pour recevoir la bénédiction du père. Mais, pour chacune de nous dont la famille suit encore cette belle coutume, il n'y a aucune hésitation à faire le sacrifice de ce petit déplacement.

Quand le moment sera venu pour le père de bénir sa famille, ce sera le temps pour la mère de préparer son repas qu'elle servira à sa petite famille réunie dans une ambiance chaude et agréable.

Voici donc un repas très simple, pouvant se préparer d'avance.



Crêpes au bacon

MENU

* Pamplemousses au Sirop d'Erable
Crêpes au lard
Brioches au sirop d'érable
* Pain aux Raisins, glacé
* Beurre au Miel
Biscuits au Sucre rose
Café, Thé, Chocolat

Vous remarquerez que le sirop d'érable et les crêpes au lard sauront lui donner un petit air d'autrefois.

* PAMPLEMOUSSES AU SIROP D'ÉRABLE

Peler les pamplemousses, sans laisser de peau blanche. Couper en quartiers. Placer dans un bol et ajouter 2 cuillerées à soupe de sirop d'érable par pamplemousse. Couvrir et garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Servir tels quels, dans de jolis petits bols.

* PAIN AUX RAISINS, GLACÉ

½ tasse de beurre, ramolli
½ tasse de cassonade
1 c. à soupe de cannelle
1 pain aux raisins

1. Mettre le beurre en crème, le mélanger avec la cassonade et la cannelle. Tartiner chaque tranche de pain avec ce mélange. Reconstituer le pain, ficeler et beurrer le dessus. Envelopper et mettre au réfrigérateur.

2. Au moment de servir, faire chauffer pendant 20 minutes dans un four à 400°F.

* BEURRE AU MIEL

½ tasse de miel
½ tasse de beurre
Le jus d'½ citron

Mettre le beurre en crème avec le miel. Ajouter le jus de citron et battre jusqu'à l'obtention d'une consistance légère. Placer au réfrigérateur, dans un bol ou un pot à marmelade, jusqu'au moment de servir. Servir avec des brioches chaudes ou du pain grillé.

DÎNER DU JOUR DE L'AN

Au salon

Punch chaud de Noël et
Hors-d'Oeuvre

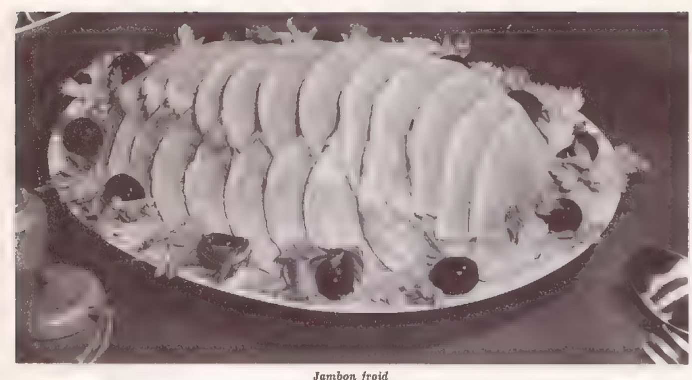
À table

La Dinde rôtie
Atocas aux Oranges
Carottes à l'Estragon
Pommes de terre en purée
Charlotte russe aux Fraises
Quelques bons Fromages
Café

DÎNER DE PÂQUES

QUELQUES DÉCORATIONS POUR LA TABLE DE PÂQUES

Mouler en forme de couronne le pain bénit de Pâques ou le putica grec que vous trouverez au chapitre du pain. Avant de le faire cuire, faire de 4 à 6 incisions dessus et mettre dans chacune d'elles un œuf dur colorié. L'œuf se niche dans le pain. Cette couronne fait bon effet



Jambon froid

placée au milieu de la table dans une grande assiette ou dans un nid de papier de couleur.

Vider des œufs en perçant un petit trou à chaque bout de l'œuf. Colorier ou laisser naturelles les coquilles vides. Remplir chacune d'elles de muguet ou de violettes ou de toute autre petite fleur. Disposer avec goût dans un panier de paille naturelle.

Un joli centre de table se compose d'un nid de papier de couleur brillante, piqué de grosses roses de papier et, çà et là, des œufs de Pâques au chocolat.

Un joli panier de paille entouré de belles grappes de raisins verts et de raisins noirs ; le panier, rempli d'œufs durs coloriés et d'œufs de Pâques au chocolat, fait le charme des petits.

Pour suivre une vieille coutume de chez nous, utiliser le pain bénit de Pâques comme décor de table, placé sur un centre fait de feuilles vertes ou de palmes du dimanche des Rameaux, placées en forme de croix. Au dessert, le pain est tranché et offert avec les vœux traditionnels de joyeuses Pâques.

LE MENU CHAUD

Crème Duchesse
Coq au Vin
* Riz Vert-galant
* Asperges à l'anglaise
Crème glacée aux fraises congelées
Le Pain Bénit de Pâques

* RIZ VERT-GALANT

1 tasse de riz, non cuit
2 tasses d'eau froide
1 c. à thé de sel
2 c. à soupe de beurre
½ tasse d'échalotes
½ tasse de persil frais, émincé

1. Faire cuire le riz d'après la méthode 14 minutes (voir au chapitre du riz).

2. Ajouter au riz cuit le beurre, les échalotes et le persil frais émincé. Brasser avec une fourchette et servir chaud.

* ASPERGES À L'ANGLAISE

Pour servir les asperges à l'anglaise — les faire cuire d'après le

mode de cuisson donné au chapitre des légumes. Les égoutter, les placer dans un plat chaud, les saler et les poivrer. Badigeonner le dessus avec 2 c. à soupe de beurre mou qui fondra rapidement sur les asperges.



Vol-au-vent au poulet et aux champignons

LE MENU FROID

Consommé madrilène
Jambon persillade
* Terrine maison
Salade de Pommes de terre
* Moutarde fines Herbes
Olives et Céleri
* Malakoff au rhum
Petits Fours secs
Café

* TERRINE MAISON

2 lbs de porc frais pas trop gras, de veau ou de poulet (les viandes doivent être crues)
2 lbs de foie d'agneau, de veau ou de bœuf
2 c. à soupe de sherry
2 c. à soupe de jus de citron
2 gousses d'ail, hachées fin
4 branches de persil, émincées
1 échalote, émincée
½ c. à thé de gingembre
¼ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de clous de girofle
¼ c. à thé de muscade
1 c. à thé de basilic ou de sarriette
1 c. à soupe de sel
¼ c. à thé de poivre
Tranches de bacon ou des tranches très minces de gras de lard
Cresson ou laitue

1. Passer 2 ou 3 fois au hache-viande le porc frais, le veau ou le poulet et le foie d'agneau, de veau ou de bœuf.

2. Placer les viandes dans un grand bol ; ajouter le sherry, le jus de citron, l'ail, le persil, l'échalote, le gingembre, la cannelle, les clous de girofle, la muscade, le basilic ou la sarriette, le sel et le poivre. Bien mélanger.

3. Tapisser une terrine ou un moule avec les tranches de bacon ou de gras de lard. Remplir avec le mélange de la viande. Laisser cuire, non couvert, pendant 1 heure et demie, dans un four à 350°F.

4. Retirer du four, recouvrir avec un papier d'aluminium et mettre un poids sur le pâté. Réfrigérer au moins de 6 à 8 heures. Pour servir, démouler et garnir de cresson ou de feuilles de laitue. Ce pâté se conserve de 8 à 10 jours lorsque couvert et réfrigéré.

* MOUTARDE FINES HERBES

3 c. à soupe de moutarde sèche
3 c. à soupe de cassonade
¼ c. à thé de poivre
Vinaigre de cidre ou de vin
1 feuille de laurier
Une pincée de thym

1. Mélanger la moutarde avec la cassonade et le poivre.

2. Délayer avec juste assez de vinaigre de cidre ou de vin pour obtenir une belle moutarde crémeuse. Ajouter la feuille de laurier et le thym. Faire cuire à feu lent pendant 5 minutes, en brassant sans arrêt. Mélanger, mettre dans un pot de verre propre, bien fermer. Laisser reposer de 6 à 8 jours avant d'utiliser.

* MALAKOFF AU RHUM

La meringue :

- 2 c. à soupe d'eau
- 1 tasse de sucre
- 5 blancs d'œufs, battus en neige
- 1 c. à soupe de rhum
- 2 c. à soupe de sucre

La crème :

- 1½ tasse de crème ou de lait
- 5 jaunes d'œufs
- ½ tasse de sucre
- 1 c. à soupe de rhum

1. Faire cuire le sucre et l'eau dans un poêlon jusqu'à ce que le sucre soit liquéfié et d'une belle couleur dorée. Surveiller de près pour éviter que le sucre brûle, ce qui donnerait un mauvais goût à la meringue.

2. Battre les blancs d'œufs en neige et y verser le sirop bouillant très lentement, en battant sans arrêt. L'ensemble prendra l'apparence d'une belle meringue dorée. Ajouter le rhum délayé avec les 2 c. à soupe de sucre. Continuer à battre jusqu'à ce que les blancs battus soient fermes.

3. Verser cette meringue dans un moule de 8 pouces, bien beurré. Réfrigérer de 12 à 24 heures. Pour servir, démouler et garnir avec la crème au rhum qui suit :

4. Faire chauffer le lait ou la crème. Brasser les jaunes d'œufs avec le sucre et le rhum. Verser un peu de lait chaud sur ce mélange, tout en remuant. Verser lentement dans le reste du lait. Brasser à feu lent, jusqu'à l'obtention d'un mélange légèrement crémeux ; surtout éviter toute ébullition. Verser dans un pot. Couvrir et réfrigérer pour le même laps de temps que la meringue.

Ce dessert doit être servi le plus froid possible. Ne sortir du réfrigérateur qu'au moment de servir.

MENU DU DÉJEUNER DE LA PREMIÈRE COMMUNION

DÉCORATION DE LA TABLE

Une grande nappe blanche — des serviettes blanches ou rose très pâle.

Au milieu de la table, un gâteau blanc léger, recouvert de glace royale blanche et garni d'une croix de chocolat traversée par 2 petites roses fraîches très pâles. De chaque côté du gâteau un vase de porcelaine blanche, en forme d'ange, si possible, rempli de muguet.

MENU

Vol-au-vent au Poulet
Céleri et Olives
Croissants chauds
Petites Brioches chaudes
Fraises au Sucre d'Érable
Gâteau de la Communion

DÎNER-BUFFET DE PREMIÈRE COMMUNION

18 adultes — 15 enfants

Punch aux Fraises ou Punch aux Jus de Fruits
Jambon Persillade
* Minces Tranches de Jambon
Jarret de Veau en gelée
Salade de Pommes de terre de Luxe
Mousse aux Tomates fraîches
* Pain aux Herbes
Plateau de Fromages assortis
Salade de Fruits
Gâteau de la Première Communion
Café

Fraises au sirop d'érable

* MINCES TRANCHES DE JAMBON

Une fois le jambon cuit tel qu'indiqué à la recette du Jambon Persillade au chapitre du Jambon, trancher mince la quantité désirée pour servir ainsi, et utiliser le reste pour préparer le jambon persillade. Réfrigérer jusqu'au moment d'utiliser.

* PAIN AUX HERBES

2 pains français, tranchés mince
1 tasse de beurre, ramolli
3 c. à soupe de persil, émincé
1 c. à thé de basilic
½ c. à thé de marjolaine
Sel et poivre, au goût

1. Mettre le beurre en crème et y ajouter le persil, le basilic et la marjolaine. Bien mélanger. Saler et poivrer au goût.

2. Tartiner avec ce mélange les minces tranches de pain français. Disposer sur un lit de persil ou de cresson dans un plateau d'argent, au moment de servir.

RÉCEPTION DE LA MARIÉE

Galantine de poulet
Salade de pommes de terre
Macédoine de légumes
Compote de fraises et de rhubarbe garnie de sorbet à la purée de fraises
Gâteau de la Mariée
Punch doré

LE PREMIER DÎNER DE LA JEUNE MARIÉE

Crème Duchesse
* Poulet Cordon-Bleu
* Pommes de terre au concombre
Salade verte
Pêches aux framboises
Café

* POULET CORDON-BLEU

2 jeunes poussins (1½ à 2 lbs chacun)
3 c. à soupe de beurre
½ c. à thé de moutarde sèche
½ c. à thé d'estragon
Sel et poivre, au goût
½ tasse de gelée de cassis
Le jus d'½ citron
½ tasse d'eau
3 clous de girofle entiers
½ c. à thé de sel
½ tasse de porto
1 c. à soupe de fécule de maïs

1. Mettre en crème 3 c. à soupe de beurre, la moutarde et l'estragon. Fendre les poussins en deux. Badigeonner la peau de chaque moitié avec le mélange du beurre. Saler et poivrer au goût.

2. Placer les moitiés de poussins dans une lèchefrite, le côté coupé touchant le fond. Faire rôtir pendant 20 minutes dans un four chauffé à 450°F. Réduire la chaleur à 325°F. et continuer la cuisson de 20 à 25 minutes de plus ou jusqu'à ce que les poussins soient tendres. Arroser une ou deux fois pendant la cuisson avec le jus accumulé dans la lèchefrite.

3. Pendant que cuisent les poussins, préparer la sauce de la manière suivante : mettre dans une petite casserole la gelée de cassis, le jus de citron, l'eau, les clous de girofle et le sel. Faire mijoter pendant 5 minutes. Délayer la fécule de maïs dans le porto. Ajouter à la sauce mijotée et brasser à feu lent jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et crémeuse.

4. Pour servir, retirer les poussins de la lèchefrite, les placer sur un plat chaud. Verser la sauce sur l'ensemble. Servir chaud ou froid. La sauce est également bonne chaude ou froide.

* POMMES DE TERRE AU CONCOMBRE

18 à 24 petites pommes de terre
5 échalotes, émincées
1 concombre moyen, non pelé
Le jus d'un citron
1 c. à thé de sel
Une pincée de poivre
4 c. à soupe de mayonnaise

1. Brosser les pommes de terre et les faire cuire à l'eau avec leur pelure. Les égoutter, les assécher pendant quelques secondes à feu moyen. Les laisser tiédir étendues sur un linge.

2. Lorsque les pommes de terre sont prêtes, les peler et les laisser entières si elles sont petites ou les couper en tranches épaisses. Les mettre dans un saladier de verre et les saupoudrer avec les échalotes émincées.

3. Laver et essuyer le concombre. Sans le peler, le passer sur une râpe moyenne, en prenant soin d'enlever les graines. Ajouter au concombre râpé le jus de citron, le sel, le poivre et la mayonnaise. Bien mélanger. Masquer complètement les pommes de terre avec cette mayonnaise au concombre. Servir froid, même avec le poulet chaud.

TEMPURA JAPONAIS

Ce plat peut être préparé au salon sur un réchaud de table.

1½ tasse de farine à pâtisserie
4 c. à soupe de fécule de maïs
1 c. à thé de sel
1⅔ tasse d'eau
2 œufs, séparés
1 lb de crevettes fraîches, décortiquées
1 filet de sole, taillé en bâtonnets
½ lb de pétoncles, tranchées en deux
1 piment vert, coupé en rondelles
1 ou 2 patates sucrées, pelées et tranchées mince
2 jeunes carottes, taillées en julienne
12 échalotes, coupées en biais
1 pinte d'huile à salade

Dans le plateau : Préparer la pâte à frire en mélangeant la farine, la fécule de maïs, le sel, l'eau et les jaunes d'œufs. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer au mélange des jaunes. Verser cette pâte dans un bol. Sur un grand plat, former un joli dessin avec le reste des aliments énumérés dans la recette, en les plaçant les uns à côté des autres, tout en alternant les couleurs.

Verser l'huile dans le réchaud de table. Dans un petit bol chinois, mettre le "tempura" cuit en mélangeant ½ tasse de chaque ingrédient suivant : consommé, sherry et sauce de soja. Si possible, ajouter une cuillerée à soupe de racine de gingembre fraîchement pelée et râpée.

À la table : Au gré, chacun se sert, ou une personne fait cuire le "tempura". Chauffer l'huile à 360°F. au thermomètre à friture, de préférence dans un poêlon électrique. Utiliser des petites pinces de cuisine, des fourchettes ou des bâtonnets de bambou pour tenir l'aliment choisi. Saucer dans la pâte à frire et laisser tomber avec soin dans l'huile chaude. Laisser dorer, ce qui prend peu de temps, et bien égoutter avant de placer dans une assiette chaude. On fait cuire ainsi en même temps un morceau de poisson et quelques légumes. Pour les manger, on les trempe dans la sauce et on déguste ces délicieux morceaux d'aliments frits, soit tels quels ou accompagnés d'un bol de riz bouilli.

Au goût, on peut remplacer un poisson ou ajouter des filets de poulet non cuits.



Sandwiches individuels pour un « shower »

RÉPONSES À MILLE ET UNE QUESTIONS

Boeuf

QUESTION

Comment réchauffer un rôti de bœuf ?

RÉPONSE

Le recouvrir de sa sauce, s'il en reste, et l'envelopper d'un papier d'aluminium épais. Mettre au four à 475°F. de 20 à 25 minutes. Servir sans délai.

• • •

QUESTION

Que faire pour empêcher un rôti de bœuf de perdre son sang après la cuisson, ce qui arrive fréquemment au moment de le dépecer ?

RÉPONSE

Il n'y a rien à faire, c'est la preuve qu'il est cuit à point. Aussitôt le repas terminé, envelopper la viande encore tiède et la déposer au réfrigérateur ; ainsi, elle ne sèchera pas en refroidissant. La sortir du réfrigérateur 2 heures avant de la servir. Ajouter le sang à la sauce.

• • •

QUESTION

Le bœuf bouilli peut-il ne pas sécher en refroidissant ?

RÉPONSE

Oui, à la condition de le faire refroidir dans son bouillon. Bien le couvrir et le réfrigérer.

• • •

QUESTION

Quelle est la différence entre un « Pot Roast », un « Bœuf en cocotte » et un « Bœuf à la mode » ?

RÉPONSE

Le « Pot Roast » est une pièce de viande braisée, avec très peu ou aucun liquide, servie sans aucun autre légume que quelques carottes ou panais.

Le « Bœuf en cocotte » est un genre de ragoût. Il s'agit de viande coupée en cubes, dorée dans le gras sur la flamme directe et ensuite déposée dans une cocotte ou plat allant au four ; on entoure la viande de légumes et on la recouvre de tomates, de sauce brune, etc., on couvre la cocotte et on laisse cuire à feu doux.

Le « Bœuf à la mode » est une pièce de bœuf braisée, hautement relevée de vin, de fines herbes, etc., servie généralement froide et entourée d'une belle et savoureuse gelée brune. Vous trouverez des recettes s'appliquant à ces différents modes de cuisson au chapitre des viandes.

• • •

QUESTION

Comment obtenir une sauce bien brune dans un bœuf à l'étuvée (Pot Roast) préparé avec des pommes de terre brunes ?

RÉPONSE

Il faut faire dorer la viande de tous les côtés dans 2 c. à soupe de gras fondu, prélevé de la viande. C'est la cuisson lente de la viande qui



Blanquette de veau

donnera une belle sauce brune et des pommes de terre brunies. Ne pas ajouter d'eau, la viande donnera suffisamment de liquide pour avoir beaucoup de sauce.

• • •

QUESTION

Comment faire pour que le bœuf soit tendre dans un bouilli de bœuf et de légumes ?

RÉPONSE

Mettre le bœuf à l'eau bouillante et le laisser mijoter pendant 2 heures, couvert, avant d'y ajouter les légumes.

• • •

QUESTION

Peut-on remplacer le lard salé par du beurre ou autre gras de viande lorsque l'on fait du bœuf à l'étouffée ?

RÉPONSE

Oui, sans aucun inconvénient, seule la saveur de la sauce sera différente, selon le gras utilisé.

• • •

QUESTION

Quelle est la différence entre le « smoked beef » et le « corned beef » ?



Rôti de bœuf et sandwich « club »

RÉPONSE

Le « smoked beef » est le bas de côte de bœuf saumuré et fumé. Le « corned beef » est simplement saumuré. Il n'y a qu'à réchauffer le premier, mais il faut faire cuire le second.

• • •

Bonbons

QUESTION

Pourquoi le sucre à la crème reste-t-il granulé ?

RÉPONSE

Il reste granulé s'il bout trop rapidement ou trop longtemps. Ajouter alors 2 c. à soupe de crème et le remettre à feu très très doux pour le faire fondre ; alors, sans brasser, le verser dans les moules. Il sera crémeux.

• • •

QUESTION

Peut-on empêcher que le lait évaporé tourne lorsque l'on fait du sucre à la crème ?

RÉPONSE

Oui, commencer la cuisson à feu doux, en brassant sans arrêt, jusqu'à ébullition.

• • •

QUESTION

Peut-on faire de la tire d'érable avec du sirop vieilli mais encore bon ?

RÉPONSE

Oui, simplement faire bouillir le sirop jusqu'au stade de boule un peu molle ou 240°F. au thermomètre. Verser dans les contenants aussitôt cuit sans le brasser.

• • •

QUESTION

Quelquefois on garde la tire au froid dans des assiettes plusieurs jours et elle ne colle pas. En d'autres occasions, elle devient collante. Pourquoi ?

RÉPONSE

Il faut garder la tire dans un endroit *froid* mais *sec*. De plus, l'addition à la tire, pendant la cuisson, de 2 c. à soupe de vinaigre pour 3 tasses de mélasse ou cassonade utilisée aide à l'empêcher de coller.

• • •

QUESTION

Pourquoi le chocolat dans lequel on sauce des bonbons devient-il gris ?

RÉPONSE

Il peut y avoir deux raisons. 1° : Le chocolat a été fondu sur eau bouillante. On doit le faire fondre sur eau chaude.

2° : Les bonbons recouverts de chocolat ont refroidi dans un endroit trop chaud ou au réfrigérateur. On doit les faire refroidir, non couverts, dans une pièce entre 55 et 65°F. Vous trouverez au chapitre des bonbons, la manière de les napper.

• • •

Congélation

QUESTION

Quels sont les aliments cuits qui se congèlent bien ?

RÉPONSE

Viandes

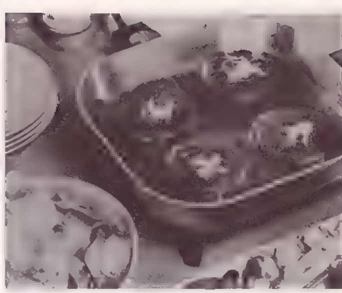
Boulettes de viande hachée — Pain de viande — Poulet grillé — Rôti de veau — Poulet et dinde rôtis — Ragoûts de tous genres.

Légumes cuits

Carottes — Navets en purée — Pois verts frais — Chou à la crème — Haricots verts — Fèves de Lima — Brocolis.

Les Farineux

Pommes de terre en purée — escalopées — réchauffées — en sauce blanche — à la graisse de rôti — frites.



Steak haché avec sauce aux tomates

Riz bouilli 14 minutes et assaisonné au goût. Pâtes alimentaires de votre choix, cuites et assaisonnées.

Se congèlent très bien :

Les soupes de tous genres.
Le macaroni aux tomates ou au fromage.
Les spaghettis avec leur sauce.
Les fèves au lard.
Les gâteaux non glacés.
Les biscuits de tous genres.
Les tartes, cuites de préférence.

• • •

QUESTION

Peut-on laver la viande avant de la congeler ?

RÉPONSE

Il vaut mieux essuyer les viandes avec une solution constituée par ¼ de tasse de vinaigre blanc dilué dans 1 tasse d'eau.

• • •

QUESTION

Y a-t-il une manière de congeler le fromage de tête pour qu'il ne rende pas d'eau en dégelant ?



Foie de bœuf frit avec sauce aux herbes

RÉPONSE

Oui, il faut faire bouillir le liquide de la cuisson pour le faire réduire ; n'utiliser que ce qu'il faut pour que la viande se tienne. Envelopper le fromage de tête dans un coton à fromage ou un linge propre et ensuite dans un papier d'aluminium extra fort. Le faire dégeler sans le développer ; le linge absorbe l'excès d'eau dû à la congélation.

• • •

QUESTION

Les tourtières se conservent-elles au congélateur ? Comment les faire réchauffer ?

RÉPONSE

Envelopper soigneusement les tourtières cuites dans du papier d'aluminium extra fort ou du papier à congélation ; elles se conservent ainsi de 4 à 6 mois. Il n'est pas nécessaire de les faire dégeler pour les réchauffer. Il suffit de les développer et de les faire réchauffer de 30 à 35 minutes dans un four à 400°F.

• • •

QUESTION

Peut-on faire congeler du miel en gâteau et pour combien de temps ?

RÉPONSE

Oui, et même très bien. Envelopper le gâteau dans un papier à congélation. Il se conservera ainsi de 18 à 24 mois. Il prend 4 heures à dégeler.

• • •

QUESTION

Peut-on faire congeler pâtés de saumon, carrés de saumon, carrés aux dattes et restes de jambon cuit ?

RÉPONSE

Oui, très facilement.

• • •

QUESTION

La congélation change-t-elle la saveur et la texture du foie gras ?

RÉPONSE

Non, s'il est bien enveloppé. Ne pas laisser au congélateur plus d'un mois.

• • •

QUESTION

Le beurre se conserve-t-il bien au congélateur ?

RÉPONSE

Oui. Envelopper chaque livre avec un papier ciré — ensuite, avec un papier à congélation. Eviter de le mettre à côté du jambon ou du bacon qui pourrait être dans le congélateur. Il se conserve très frais et sans aucun goût de 2 à 4 mois. Faire dégeler de 2 à 3 heures avant de l'utiliser.

• • •

QUESTION

Comment conserver le piment vert tout l'hiver ?

RÉPONSE

Le nettoyer et le placer, coupé ou en entier, dans un sac à congélation ; il se conserve au

congélateur. L'utiliser sans le faire dégeler, même dans les salades.

• • •

QUESTION

Peut-on faire congeler le céleri à l'automne ?

RÉPONSE

Non, pas le céleri de table en tout cas. Il se congèle en dés qui serviront à la soupe. On peut également congeler les feuilles pour aromatiser les aliments.

• • •

QUESTION

Peut-on faire congeler le persil ?

RÉPONSE

Oui. Il est préférable de le placer dans des petits sacs contenant 1 tasse au plus. On peut l'émincer et le faire congeler ainsi. Au moment de l'utiliser, il suffit de le couper sans le faire dégeler ou de le jeter dans un liquide chaud.

• • •

QUESTION

Peut-on faire congeler les champignons ?

RÉPONSE

Oui, les placer dans des boîtes à congélation, sans les laver ni les peler. Ne pas les faire dégeler au moment de les utiliser. Pour les faire frire, placer les champignons congelés dans du beurre. Faire cuire de 3 à 4 minutes à feu vif. On peut les trancher sans les dégeler.

• • •

QUESTION

Est-il possible de faire congeler les légumes sans les blanchir ?

RÉPONSE

Oui, mais attention, il faut alors les cueillir dans le jardin et les faire congeler sans délai. Il est quelquefois préférable de blanchir les légumes, même frais cueillis, lorsque l'espace disponible pour les légumes est restreint dans le congélateur. Les légumes blanchis prennent moins de place et le résultat final est toujours meilleur. Voir les conseils au chapitre de la congélation.

• • •

QUESTION

Est-il possible de congeler des haricots verts sans qu'ils soient remplis d'eau et perdent leur couleur ?

RÉPONSE

1° Il faut avoir une assez grande casserole remplie d'eau bouillante, à pleine ébullition. Mettre assez de haricots pour remplir 1 ou 2 pots, dans un tamis ou une passoire. Faire tremper *2 minutes* dans l'eau bouillante. Le temps est très important : pas plus de 2 minutes. Retirer le tamis et plonger sans délai dans un grand plat d'eau glacée (préparée avec de la glace) 2 minutes aussi — pas plus.
2° Bien égoutter et placer dans les pots. Une pincée de glutamate de monosodium mise dans chaque pot conserve la saveur fraîche des haricots. Fermer les pots. Lorsqu'ils sont tous prêts, les placer dans le congélateur de façon à ce qu'ils touchent le fond ou les parois du congélateur, car il faut les refroidir le plus vite possible. Lorsque congelés, placer à votre goût dans le congélateur.

L'important est le temps de blanchiment et de refroidissement : *2 minutes* à l'eau très bouillante et *2 minutes* à l'eau glacée. Il est important aussi d'utiliser un tamis ou une passoire, car se servir de l'écumoire pour les sortir de l'eau perd du temps.

• • •

QUESTION

Comment faire congeler bleuets, framboises, concombres, tomates et choux ?

RÉPONSE

Verser les bleuets et les framboises nettoyés dans des sacs ou des boîtes à congélation et

mettre au congélateur sans sucre. Les concombres, tomates, choux ou laitues ne peuvent être congelés à moins d'être cuits. Voir les conseils sur le concombre râpé et les tomates vertes, au chapitre de la congélation.

• • •

QUESTION

Les vol-au-vent de pâte feuilletée se conservent-ils au congélateur ?

RÉPONSE

Oui, de 5 à 6 mois. Bien les envelopper, de préférence les placer dans une boîte de métal, pour éviter qu'ils ne se brisent.

• • •

QUESTION

Peut-on mettre de la mayonnaise dans les sandwiches que l'on désire congeler ?

RÉPONSE

On peut mettre de la mayonnaise lorsque mélangée avec une égale quantité de beurre mis en crème. On utilise ce mélange pour beurrer le pain — assez copieusement.

• • •

QUESTION

Peut-on congeler le blé d'Inde sans le blanchir ?

RÉPONSE

Oui, mais pour congeler le blé d'Inde sans le blanchir il est nécessaire de le cueillir et de le congeler sans délai, sans l'éplucher, simplement en plaçant un certain nombre d'épis par sac à congélation. Il n'est pas nécessaire de le dégeler pour le faire cuire, simplement le jeter congelé dans 1 tasse d'eau et 1 tasse de lait bouillants, avec 1 c. à thé de sucre, couvrir et faire bouillir pendant 10 minutes.



Salade de légumes avec mayonnaise

QUESTION

Y a-t-il une manière spéciale de s'y prendre pour congeler la rhubarbe, qu'elle soit d'hiver ou d'été ? Faut-il ajouter du sucre, etc., etc. ?

RÉPONSE

Non, pas de sucre, simplement laver la rhubarbe, la couper en morceaux de 1 à 3 pouces selon le goût, la placer dans des sacs de plastique et la congeler. Pour la faire cuire, il n'est pas nécessaire de la faire dégeler. S'il est nécessaire de la couper davantage, le faire pendant que la rhubarbe est congelée.

• • •

QUESTION

Les viandes placées au congélateur doivent-elles être dégelées avant la cuisson ?

RÉPONSE

C'est préférable. Autrement la viande a tendance à sécher à la cuisson.

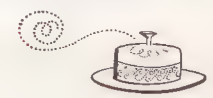


Table des matières — Pages 969 à 1056

	Page
Réponses à mille et une questions — congélation — (suite)	970
Conserves	970
Desserts	971
Divers	973
Fromages	980
Fruits	980
Gâteaux	982
Gibier	985
Lait	985
Légumes	987
Oeufs	992
Pain	993
Porc	997
Poulets et dindes	999
Sauces	1000
Tartes	1001
Viandes (divers)	1003
Conseils à la jeune mariée	1005
Le petit dictionnaire de la cuisine	1011
Index alphabétique	1023

QUESTION

Doit-on dégeler les ragoûts congelés avant de les faire cuire ?

RÉPONSE

Ce n'est pas nécessaire — faire couler de l'eau chaude sur le contenant et renverser le bloc de ragoût congelé dans la casserole. Réchauffer, à couvert, à feu lent en brassant quelquefois.

• • •

QUESTION

Faut-il dégeler les filets de poisson avant de les faire cuire ?

RÉPONSE

Oui, si on veut les faire griller ou les rôtir au poêlon. Lorsque cuits au four dans une sauce, ce n'est pas nécessaire. Simplement ajouter 20 minutes au temps requis pour la cuisson du plat.

• • •

QUESTION

Doit-on dégeler les œufs congelés pour faire des gâteaux ou pour autre utilisation ?

RÉPONSE

Oui, c'est même très important qu'ils soient à la température de la pièce. Il faut donc les sortir du congélateur 2 à 3 heures avant l'utilisation.

• • •

QUESTION

Comment dégeler rapidement un steak congelé ?

RÉPONSE

Ne pas le développer, placer le paquet de steak congelé sous le robinet d'eau froide pendant 20 minutes ou en face d'un éventail électrique ; jamais près de la chaleur, car la viande perdrait beaucoup de son jus. Il n'est toutefois pas nécessaire de dégeler le steak pour le faire cuire. On doit le saisir et compter 4 minutes de plus de cuisson quelle que soit la méthode de cuisson utilisée.

• • •

QUESTION

Combien de temps faire cuire une tarte aux pommes congelée non cuite ?

RÉPONSE

Mettre dans un four chauffé à 425°F., sans dégeler la tarte. Faire cuire de 40 à 60 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

• • •

Conserves

QUESTION

Peut-on faire stériliser des conserves dans une rôtissoire à couvercle et sans recouvrir les pots d'eau ?

RÉPONSE

Les fruits oui, les légumes non, ou tout au moins à vos risques et périls ; la viande sûrement non. Lire les explications détaillées sur la mise en conserve des aliments au chapitre des conserves.



Biscuits pour la St-Valentin

QUESTION

Comment empêcher une gelée de pommes de tourner à la tire ?

RÉPONSE

Il ne faut pas oublier de faire la gelée avec les trognons et les pelures de pommes qui contiennent toute la pectine nécessaire pour transformer le sirop en gelée et l'empêcher de se changer en tire ou en gelée liquide.

• • •

QUESTION

Pourquoi la paraffine ne tient-elle pas toujours sur les confitures ?

RÉPONSE

Verser une couche mince de paraffine sur la confiture chaude. Lorsque celle-ci sera refroidie, en mettre une seconde couche et faire tourner le pot dans votre main pour faire adhérer la paraffine aux parois.

• • •

QUESTION

De quelle manière remédier au goût d'humidité des conserves entreposées dans une cave ?

RÉPONSE

Il n'y en a pas. Il faut ou bien sceller les pots ou prendre soin que la cave ne soit pas trop humide — bien souvent l'aération quotidienne suffit pour enlever l'humidité.

• • •

QUESTION

La sauce aux atocas (canneberges) faite d'après la recette donnée sur la boîte, peut-elle se conserver dans des pots de verre ?

RÉPONSE

Oui, tout comme une autre confiture, à la cave ou dans un endroit frais. Il est préférable de la paraffiner pour la conserver pendant quelques mois.

QUESTION

Comment faire du vinaigre de sirop d'érable ?

RÉPONSE

Faire bouillir 1 gallon de sirop frais ou suri. Verser dans un pot ou plat de terre cuite. Ajouter ½ tranche de pain grillé et 1 enveloppe de levure granulée. Couvrir avec un linge et laisser fermenter de 4 à 6 semaines dans un endroit modérément chaud. Filtrer et mettre en bouteilles. Ne pas employer pour les marinades.

• • •

QUESTION

Comment faire la compote de citrouille afin qu'elle ne soit pas trop liquide ? Combien faut-il mettre d'eau et de sucre pour que la compote se conserve tout l'hiver ?

RÉPONSE

Pour 8 tasses de citrouille coupée en dés de 1 pouce ou en languettes, il faut 2 tasses de mélasse ou cassonade, 1 tasse d'eau, épices et zeste de citron râpé, au goût. Porter à ébullition et faire cuire, non couverte, à feu moyen, de 40 minutes à 1 heure. La citrouille doit être transparente. Pour la mettre en purée il faut la passer dans un tamis ou au blender électrique.

• • •

Desserts

QUESTION

Comment empêcher une crème anglaise (cossetarde) de faire des grumeaux ?

RÉPONSE

1. Il faut battre les œufs très légèrement.

2. Faire chauffer le lait sans toutefois le laisser bouillir ; ajouter le sucre au lait, brasser et verser sur les jaunes battus. Continuer à brasser.

3. Ne pas faire cuire au bain-marie ; il est alors trop difficile de contrôler la chaleur.

4. Faire cuire plutôt dans une casserole de métal lourd ou de fonte émaillée, à feu modéré, en brassant sans arrêt. Aussitôt que le mélange commence à changer de texture, retirer du feu et continuer à brasser.

• • •

QUESTION

Comment décoller des petits moules de gelée sans les briser ?

RÉPONSE

Huiler l'intérieur des moules avant d'y verser la gelée. Utiliser de l'huile d'amande douce, achetée à la pharmacie, ou de l'huile à salade.

• • •

QUESTION

S'il y a des cristaux de sucre qui se forment dans le miel, cela veut-il dire qu'il n'est pas pur ?

RÉPONSE

Non, au contraire ; un bon miel a tendance à se cristalliser ; l'air, la lumière et l'âge en sont la cause.

• • •

QUESTION

Que faire d'un pain de sucre d'érable qui a durci ?

RÉPONSE

Faire fondre dans ½ tasse d'eau, à feu très doux, dans une casserole couverte. Le mélange tourne en sirop, utilisable de bien des manières.

• • •

QUESTION

Comment ramollir de la cassonade durcie ?

RÉPONSE

a) Mettre le sucre durci dans un plat, placer celui-ci dans une lèchefrite d'eau chaude, et faire chauffer 20 minutes dans un four à 250°F. L'écraser au sortir du four et le mettre dans un bocal de verre, bien fermé.

b) Râper le sucre sur la râpe fine.

c) Placer dans un sac de plastique non troué, avec une pomme coupée en deux, bien fermer. Laisser ainsi pendant 1 semaine avant d'ouvrir.

• • •

QUESTION

Que faire d'un sirop d'érable qui a suri?

RÉPONSE

Verser le sirop dans une casserole en le filtrant à travers une toile tissée très fin. Ajouter une pomme de terre non pelée, bien lavée et coupée en quatre, et ½ tasse de sucre blanc par pinte de sirop. Porter lentement à ébullition et laisser mijoter pendant 10 minutes. Filtrer le sirop une seconde fois à travers la toile. Faire refroidir et conserver dans une bouteille de verre dans un endroit frais.

• • •

QUESTION

Comment empêcher les crèmes au chocolat de former une pellicule sur le dessus ?



Sandwiches variés et tartelettes aux fruits

RÉPONSE

Il faut brasser la crème au chocolat assez souvent pendant qu'elle tiédit ; ensuite, la couvrir et la mettre au réfrigérateur.

• • •

QUESTION

Pourquoi les flans ou crèmes anglaises aux œufs ont-ils souvent une apparence tournée ?

RÉPONSE

Ceci est dû à une cuisson trop longue ou à un four trop vif. Faire cuire les flans dans des moules individuels ou dans de grands moules. Il est aussi important de chauffer le lait jusqu'à ce qu'il soit tiède et de le verser sur les œufs à peine battus avec le sucre. Vous trouverez plusieurs recettes de flans et crèmes au chapitre des desserts.

1. Placer le ou les moules dans une lèchefrite avec 1 pouce d'eau chaude.

2. Faire cuire dans un four à 350°F.

3. Faire cuire à peu près 30 minutes dans des moules individuels — de 60 à 80 minutes dans un grand moule.

• • •

QUESTION

Quelle est la différence entre le sucre de confiseur et le sucre granulé fin ?

RÉPONSE

Le sucre de confiseur est du sucre en poudre ou à glacer. Le sucre granulé fin est le sucre à fruits.

• • •

QUESTION

Comment remplacer les essences artificielles par des essences naturelles ?

RÉPONSE

La vanille. — Utiliser la gousse de vanille qui est la vanille à son état naturel. Placer entière dans du lait ou un autre plat, faire mijoter, retirer, laver et laisser sécher pour utiliser une autre fois. Pour faire du sucre vanillé : couper en deux dans son épaisseur une gousse de vanille et la placer dans 2 livres de sucre — bien fermer la boîte de métal ou le pot de verre. On utilise le sucre, qui après quelques semaines est parfumé à la vanille, dans les recettes demandant de la vanille. On peut encore en couper un morceau d'un à deux pouces, avec la pointe d'un couteau retirer le minuscule grain noir à l'intérieur et utiliser comme essence.

L'orange et le citron. — Se remplacent par la pelure finement râpée de ces fruits qui s'appelle zeste. Le jus n'est pas nécessaire à moins que la recette ne le demande.

Le ratafia — est une essence préparée avec des amandes amères. Remplacer par des noyaux de pêches ou prunes fraîches. Briser les noyaux de ces fruits et faire sécher la petite noix qu'ils contiennent. Hacher finement pour mettre dans les desserts.

• • •

QUESTION

Comment conserver le feuilleté croustillant ?

RÉPONSE

Si ce sont des feuilletés garnis de crème, ce n'est pas possible, il faut les manger frais. Pour les chaussons aux fraises ou autres garnitures de ce genre, lorsque le feuilleté a perdu son croustillant les passer au four à 375°F., à peu près 10 minutes avant de les servir.

• • •

Divers

QUESTION

Quels sont les aliments contenant de l'iode ?

RÉPONSE

En rang d'importance les voici : Les plus importants sont les produits de mer : huile de foie de morue, morue fraîche, aiglefin, *jeune* saumon (la mise en conserve ne détruit pas

l'iode contenu dans le saumon), œufs de poisson, homard, huîtres, ail, épinards, avoine, pelures de pommes de terre, radis, citrons, atocas.

• • •

QUESTION

Dans les règles alimentaires du Canada, on mentionne une portion de céréales à grains entiers chaque jour, mais toutes les céréales raffinées que nous avons ne répondent certainement pas à ces exigences, alors que faire ?

RÉPONSE

Utiliser celle que vous aimez mais prenez la bonne habitude d'y saupoudrer 1 c. à soupe de germes de blé pour chaque ½ tasse de céréales que vous mangez, ou alors, procurez-vous des céréales non raffinées, dans les magasins spécialisés en aliments pour régimes.

• • •

QUESTION

De quelle manière conserver les germes de blé ? Combien ont-ils de calories ? Sont-ils si nécessaires dans la nutrition et peut-on remplacer la farine tout-usage par des germes de blé ?

RÉPONSE

Les germes de blé sont le cœur de la céréale et ils sont très importants à la vie. Il y a 60 calories dans 3 c. à soupe de germes de blé. On doit les conserver dans un pot de verre propre et bien fermé, au réfrigérateur. Plus ils sont frais, meilleure en est leur saveur. Non, on ne peut pas remplacer la farine tout-usage par des germes de blé, mais on peut toutefois ajouter 1 c. à soupe de germes de blé par tasse de farine utilisée, sans pour cela changer la recette.

• • •

QUESTION

Est-il possible de mélanger de la farine de blé entier et de la farine tout-usage pour faire des gâteaux, des tartes et des sauces ?

RÉPONSE

Pour les sauces on peut n'utiliser que de la farine de blé entier ; pour les gâteaux et tartes, à moins d'avoir une recette réclamant ce genre de farine, on utilise moitié farine tout-usage, moitié farine de blé entier.

• • •

QUESTION

Où peut-on se procurer facilement de la farine de blé entier ? À quoi ressemble-t-elle ?

RÉPONSE

Elle ressemble à la farine blanche avec une texture un peu plus grossière et une couleur caramel pâle. On la trouve dans les magasins spécialisés en aliments de régime, car elle est délicate à conserver, n'étant pas raffinée, ni blanchie. Sa saveur est très fine, à la condition d'être utilisée fraîchement moulue.

• • •

QUESTION

Comment griller de la farine sans qu'elle colle au fond du poêlon ?

RÉPONSE

Voici comment procéder pour faire de la farine brune pour épaissir les sauces :

Placer 2 à 3 tasses de farine tout-usage dans un poêlon de fer de 8 à 10 pouces. Mettre dans un four à 325°F. Laisser cuire jusqu'à ce que la farine soit d'une belle couleur caramel. Brasser 4 ou 5 fois pendant la cuisson. Lorsqu'elle est prête à sortir du four, la tamiser et la laisser refroidir. Mettre dans des pots de verre, bien propres, couvrir et conserver dans un endroit frais.

• • •

QUESTION

Si le riz colle au fond d'une casserole, y a-t-il un moyen facile de la nettoyer ?

RÉPONSE

Oui, mettre la casserole à feu lent, sans eau et sans couvercle ; après quelques instants, il est facile de gratter la couche de riz ayant collé.

• • •

QUESTION

Comment redonner du croustillant à des céréales que l'humidité a fait ramollir ?

RÉPONSE

Les étendre sur une plaque à biscuits et les mettre pendant 10 minutes dans un four à 325°F. Laisser refroidir sur la plaque avant de les placer dans un bocal de verre.

• • •

QUESTION

Est-il vrai que les graines de citrouille sont comestibles ? Comment s'en sert-on ?

RÉPONSE

Oui, séparer les graines des fibres jaunes qui les entourent. Ne pas les laver. Les étendre dans une lèchefrite peu profonde de façon qu'elles ne soient pas trop tassées. Saupoudrer légèrement de sel. Faire fondre 3 c. à soupe de beurre, verser sur les graines de citrouille. Placer dans un four à 250°F. et laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient croquantes et dorées, de 30 à 60 minutes.

• • •

QUESTION

La graine de sésame est-elle importante dans un régime ? Où l'acheter ?

RÉPONSE

La graine de sésame est une céréale de haute valeur nutritive, parce qu'elle contient de la lécithine — mais elle n'est pas indispensable. En manger comme on mange des noix, car elle a un goût délicieux lorsqu'elle est grillée au four. Simplement étendre la graine de sésame sur une plaque à biscuits et mettre dans un four à 300°F. jusqu'à ce qu'on obtienne une belle couleur, de 20 à 30 minutes.

On peut acheter la graine de sésame dans les épiceries.

• • •

QUESTION

Qu'est-ce que le millet ?

RÉPONSE

De tous les grains, le millet est celui qui forme le moins d'acide. C'est le plus vieux des grains utilisés par l'homme et celui qui contient le plus fort pourcentage de protéines complètes. Il contient également un peu de gras de lécithine ; il est assez riche en minéraux, mais surtout très riche en vitamines A et B_1. Le millet est le grain de céréales qui devrait être régulièrement servi à la famille. Des essais en laboratoire ont prouvé que c'était l'aliment le plus facile à digérer pour l'estomac humain ; c'est un grain qui ne fait pas engraisser.

Le professeur Osborne de l'Université de Yale, après plusieurs années de recherches, a déclaré que le millet était le seul grain apte à fournir toutes les vitamines requises dans la nutrition humaine.



Tarte à la rhubarbe

QUESTION

Quelle est la valeur de la mélasse noire et de quelle manière l'utiliser ?

RÉPONSE

La mélasse noire est excellente à cause de la forte proportion de calcium et de fer qu'elle contient. C'est le résidu du sucre de canne.

Pour l'utiliser

Employer en égale quantité pour remplacer le sucre dans la confection du pain.

En ajouter 2 ou 3 cuillerées à soupe à la pâte à gâteau ou à biscuits (il n'est pas nécessaire de modifier la recette).

Mélanger ½ tasse de mélasse noire avec 2 tasses de mélasse brune, les enfants ne verront pas de différence et auront le bénéfice de la mélasse noire.

Servir comme breuvage à midi ou le soir en faisant une battue au caramel comme suit :

Battre 1 tasse de lait frais avec 4 c. à soupe de lait en poudre, 2 c. à thé de mélasse noire, 3 gouttes d'essence de vanille ou d'érable. Pour varier, ajouter une boule de crème glacée.

● ● ●

QUESTION

Le sirop de maïs recouvert d'une légère couche de moisissure est-il encore bon ?

RÉPONSE

Oui, enlever la moisissure, verser le sirop dans une casserole, porter à ébullition, tamiser et verser dans un pot.

● ● ●

QUESTION

À quoi sert l'huile d'amande douce et où l'acheter?

RÉPONSE

On l'achète à la pharmacie. L'utiliser pour huiler les moules avant d'y verser un mélange à base de gélatine.

QUESTION

Comment remplacer le vin dans une recette ?

RÉPONSE

Le vin se remplace par du jus de citron ou du jus de pommes.

● ● ●

QUESTION

Dans une salade le jus de citron est-il aussi bon que le vinaigre ?

RÉPONSE

Le jus de citron est meilleur au goût et il donne, en plus, de la vitamine C.

● ● ●

QUESTION

De quelle manière utiliser le citron qu'on achète dans de petites coquilles en forme de citron ?

RÉPONSE

De la même manière que le citron frais. La quantité est selon le goût personnel. Toutefois, la saveur n'est pas tout-à-fait la même que celle du citron frais.

● ● ●

QUESTION

Doit-on mettre dans une recette la même quantité de gros sel pour remplacer le sel fin ?

RÉPONSE

Un peu moins, le gros sel sale davantage.

● ● ●

QUESTION

Quelle est la différence entre du sel de céleri, du poivre de céleri et des graines de céleri? Ces trois ingrédients ont-ils des goûts différents ?

RÉPONSE

La graine de céleri est le fruit séché du céleri. La meilleure qualité vient de France.



Tarte à la citrouille et à la guimauve

Moulue et mélangée à certaines quantités de sel ou de poivre, la graine de céleri devient sel ou poivre de céleri.

• • •

QUESTION

Est-ce que le poivre en grains donne beaucoup plus de saveur que le poivre noir moulu, lorsque utilisé dans les sauces et les bouillons ?

RÉPONSE

Oui, parce que le poivre moulu perd son arôme à l'ébullition, tandis que le poivre en grains gagne en saveur. Le poivre noir est le poivre naturel — le blanc, en grains, est le noir débarrassé de sa carapace. Il est moins aromatique que le poivre noir, mais il est plus piquant.

• • •

QUESTION

Qu'est-ce que le macis ?

RÉPONSE

C'est l'enveloppe de la muscade. Pour plus de détails à ce sujet, consulter le chapitre des fines herbes, des graines aromatiques et des épices.

QUESTION

Pourquoi les biscuits cuits à la maison durcissent-ils quelquefois très rapidement ?

RÉPONSE

C'est qu'ils contiennent trop de farine. Il vaut mieux en mettre moins que trop. Ajouter graduellement la quantité requise par la recette, brassant bien à chaque addition, jusqu'à ce que la pâte se tienne, tout en étant trop légère pour être abaissée. Envelopper dans un papier ciré et réfrigérer de 12 à 24 heures, alors elle s'abaisse très bien et les biscuits sont tendres et croustillants.

• • •

QUESTION

Comment faire pour avoir des macarons qui resteraient moelleux et qui seraient faciles à retirer de la plaque à biscuits après la cuisson ?

RÉPONSE

Employer du sucre à fruits granulé très fin, et faire cuire les macarons à 350°F. juste doré pâle, car une cuisson prolongée les rend cassants. Conserver au réfrigérateur dans un plat de plastique couvert.

• • •

QUESTION

Que faut-il faire pour empêcher les beignes de sécher lorsque réchauffés ?

RÉPONSE

Humecter un sac de papier brun, y mettre les beignes et laisser pendant 20 minutes dans un four à 350°F., ou envelopper dans du papier d'aluminium et faire chauffer pendant 15 minutes dans un four à 400°F.

• • •

QUESTION

Quand on place les beignes dans la friture, il se forme une épaisse écume blanche qui couvre complètement les beignes. A quoi attribuer cette mousse blanche ?

RÉPONSE

Cette écume est causée par trop de farine qui reste sur les beignes, ou par une trop grande quantité de beignes mise à la fois, ce qui refroidit la graisse ou l'huile, ou encore c'est que l'huile n'est pas assez chaude. Avant de mettre les beignes à faire cuire, la friture doit être chauffée à 370°F. sur un thermomètre, ou jusqu'à ce qu'un cube de pain dore en 1 minute.

• • •

QUESTION

Peut-on faire soi-même des nouilles frites comme on les achète dans le commerce ?

RÉPONSE

Oui. Porter de l'eau à forte ébullition dans une grande casserole. Y laisser tomber des nouilles fines. Remuer avec une fourchette pendant ½ minute et égoutter dans une grande passoire. Placer la passoire au-dessus de l'eau bouillante en évitant que les nouilles touchent à l'eau. Laisser cuire pendant 20 minutes au-dessus de la vapeur, les remuant 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Les égoutter et les jeter dans 3 pouces d'huile à salade bien chaude. Les nouilles prennent de 2 à 3 minutes pour dorer. Les égoutter sur un papier absorbant.

• • •

QUESTION

Quelle différence y a-t-il entre un plat gratiné et un plat escalopé ?

RÉPONSE

Un plat gratiné est un plat en casserole, tel que macaroni ou crème de poulet, etc., dont le dessus est recouvert d'un mélange de chapelure beurrée ou de fromage, etc., qui à la cuisson forme une croûte dorée sur le dessus, qu'on appelle gratin.

Un plat escalopé est un aliment cru dont les morceaux sont mis en rang, alternés avec une sauce et cuits au four.

QUESTION

Quand une recette demande de couvrir un aliment qui bout, cela veut-il dire couvrir la casserole hermétiquement ? L'eau ne va-t-elle pas déborder ou la vapeur faire sauter le couvercle ?

RÉPONSE

Non, rien de tout cela ne se produira. Il faut couvrir comme il faut et laisser cuire en mijotant, à feu très lent, car si le liquide bout assez fort pour soulever le couvercle l'aliment perdra sa saveur ou durcira. Si nécessaire, on peut même fermer le feu ou retirer la casserole du rond électrique.

• • •

QUESTION

Quel vin doit-on servir avec la dinde ?

RÉPONSE

Un Chablis ou un bordeaux rouge léger ou un vin rosé plutôt sec. Le chapitre des vins vous renseignera en détail sur l'utilisation des vins.

• • •

QUESTION

Dans un grand dîner où l'on passe les plats à chaque convive, peut-on leur en offrir deux fois ?

RÉPONSE

Ce n'est pas nécessaire ; on peut toutefois offrir une deuxième portion du plat principal en demandant aux convives s'ils en désirent davantage.

• • •

QUESTION

Que peut-on faire pour purifier l'haleine après avoir mangé de l'ail ?

RÉPONSE

Croquer quelques grains de café, ou des feuilles de thé, ou des graines de cardamome.

QUESTION

Pourquoi des poêlons d'aluminium bombent-ils ?

RÉPONSE

Si des poêlons d'aluminium ont bombé, c'est qu'ils ont été trop longtemps chauffés « à nu ».

• • •

QUESTION

Comment nettoyer un chaudron de fer neuf avant de l'utiliser ?

RÉPONSE

Le remplir d'eau très chaude et le mettre pendant 1 heure au four à 375°F. Eteindre le feu, ouvrir le four et laisser refroidir pendant 30 minutes. Jeter l'eau et laver le chaudron à l'eau chaude savonneuse. Rincer et essuyer. Laisser le chaudron à découvert dans l'armoire. Il est aussi préférable de le faire sécher quelques instants à feu doux après l'avoir lavé.

• • •

QUESTION

Comment nettoyer un chaudron de fer qui a rouillé et l'empêcher de rouiller de nouveau ?

RÉPONSE

Bien le laver à la laine d'acier ; ensuite, le remplir d'eau fraîche, y ajouter 1 c. à thé de crème de tartre. Faire bouillir pendant 10 minutes. Rincer à l'eau fraîche. Essuyer et sécher quelques instants à feu doux. Ne jamais couvrir le chaudron de fer rangé dans une armoire. Le placer dans un endroit sec.

Voici une seconde méthode pour enlever la rouille.

Faire chauffer le chaudron, y mettre ½ tasse de gros sel et y frotter fortement le sel avec un linge. Laver. Assécher et ranger.

• • •

QUESTION

Pourquoi le chaudron de fonte fait-il noircir la soupe aux pois et les fèves au lard ?

RÉPONSE

Tout simplement parce que la fonte n'est pas émaillée. Cela n'altère pas le goût, mais c'est beaucoup moins appétissant. La fonte noire est excellente pour les ragoûts à sauce brune ou toutes les grillades.

• • •

QUESTION

Peut-on utiliser un autoclave avec succès sur un poêle à bois ?

RÉPONSE

Oui ; l'autoclave a deux soupapes, une de sécurité, l'autre de fonctionnement, indiquant que la pression a atteint 5, 10, 15 livres, soit par le moyen d'un sifflement, soit par un système de rotation ou de vibration. Sur un poêle à bois, on place l'autoclave sur la partie la plus chaude jusqu'à ce que la pression soit au degré désiré ; ensuite, on glisse l'autoclave sur la partie tempérée du poêle pour les minutes qui restent.

Le chapitre sur la marmite à pression vous apprendra tout ce qu'il est nécessaire de savoir pour bien utiliser ce genre de casserole.

• • •



Piments verts farcis

QUESTION

Y a-t-il moyen de faire frire des œufs ou des viandes sans que le gras se répande partout sur la cuisinière ?

RÉPONSE

Oui ; faire frire à feu lent. C'est plus long à cuire et à dorer, mais le gras ne pétille pas et l'aliment est plus digestible.

• • •

QUESTION

De quelle manière procéder pour faire frire à la friture profonde un aliment enrobé de pâte afin d'éviter que la pâte ne s'en détache au moment où on le met dans la friture ?

RÉPONSE

Les aliments humides, tels que filets de poisson, cuisses de grenouilles, etc., doivent être enroulés dans un linge, après le nettoyage, et laissés à sécher pendant 1 heure. Rouler alors dans la farine, secouer pour en enlever le surplus et tremper dans la pâte. Soulever avec une fourchette et plonger immédiatement dans le gras chaud.

Pour les aliments secs, tels que les légumes et les fruits, verser ceux-ci dans la pâte, brasser avec une fourchette et mettre les morceaux un par un dans la friture.

• • •

Fromages

QUESTION

Comment utiliser le fromage canadien durci ?

RÉPONSE

Mettre le fromage dans la partie supérieure d'un bain-marie, ajouter quelques cuillerées de lait, couvrir le récipient et laisser fondre au-dessus de l'eau qui doit mijoter et non bouillir. Vous pouvez aussi râper le fromage et le conserver au réfrigérateur dans un pot fermé.

QUESTION

Comment faire fondre le fromage cheddar sans qu'il devienne gommeux ?

RÉPONSE

Faire fondre le fromage au bain-marie sur eau chaude, mais non bouillante, ou dans un liquide chaud, mais non bouillant. Le fromage doit fondre à chaleur douce.

• • •

QUESTION

Quels sont les types de fromage qui se digèrent bien ?

RÉPONSE

Fromage cottage : 1½ tasse contient 22 gr. de protéines, 105 calories, 1.1 de gras.

Fromages suisses (Ementhal, Gruyère, etc.) : 1 once contient 7.8 gr. de protéines, 105 calories, 7.9 de gras.

Fromage cheddar (doux, médium, fort) : 1 once contient 7.1 gr. de protéines, 113 calories, 9.1 de gras.

Camembert et Brie : 1 once contient 5 gr. de protéines, 85 calories, 7 de gras.

• • •

Fruits

QUESTION

Qu'est-ce que le zeste d'orange ou de citron ?

RÉPONSE

C'est la partie jaune seulement de la pelure de l'orange ou du citron ; on s'en sert généralement après l'avoir passé sur une râpe très fine afin que le zeste soit en toutes petites particules.

• • •

QUESTION

Peut-on conserver pendant quelque temps du zeste d'orange et de citron frais ?

RÉPONSE

Oui ; râper le zeste du fruit, y ajouter 1 c. à soupe de sucre pour ¼ de tasse de zeste. Brasser et garder au frais dans des petits pots de verre bien fermés. Pour l'utiliser, ajouter le zeste aux aliments de la même manière que du zeste frais râpé : 1 ou 2 c. à thé.

• • •

QUESTION

Comment savoir qu'un ananas et une poire d'avocat sont mûrs ?

RÉPONSE

L'ananas est mûr lorsque les feuilles de la tête s'arrachent facilement. La poire d'avocat est mûre si elle n'est ni trop tendre ni trop ferme sous la pression des doigts ; elle doit être verte également.

• • •

QUESTION

De quelle manière prépare-t-on les pamplemousses ?

RÉPONSE

Couper le fruit en deux horizontalement avec un couteau d'acier inoxydable très tranchant. Faire ensuite une incision circulaire autour de la partie blanche qui se trouve au milieu du fruit et la retirer. Passer ensuite la lame d'un couteau à pamplemousse dans chaque division du fruit de façon à détacher la pulpe de la pellicule mince qui l'entoure. Ainsi préparé, on le mange à la cuillère.



Tranches d'aubergine farcies

• • •

QUESTION

Comment s'y prendre pour défaire rapidement des quartiers de pamplemousses, comme d'ailleurs des tranches d'oranges qui serviront à une salade aux fruits ?

RÉPONSE

Avec un couteau bien tranchant, en acier inoxydable, peler complètement le pamplemousse en enlevant la partie blanche aussi bien que l'écorce ; on commence par le dessous du pamplemousse. Une fois pelé, on le tient sans le serrer dans sa main gauche et on coupe chaque morceau en le détachant de la pellicule qui le retient des deux côtés. Tout ceci est facile si le couteau coupe bien.

• • •

QUESTION

Vaut-il mieux acheter des melons verts, c'est-à-dire pas tout-à-fait à point et les faire mûrir à la maison ?

RÉPONSE

Oui, on le peut, mais il faut les surveiller pour qu'ils ne mûrissent pas trop. Les garder dans un endroit chaud de la cuisine, ou quelque part où il y a de l'aération ou encore les placer sur le rebord d'une fenêtre ensoleillée pendant quelques heures chaque jour.

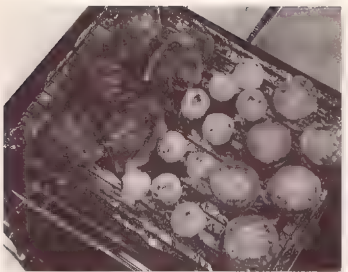
• • •

QUESTION

Comment choisir des melons mûrs à point ?

RÉPONSE

D'abord, les acheter en saison : cantaloup, de mai à novembre ; Casaba, de juillet à décembre ; Honey Dew, de janvier à novembre ;



Côtelettes d'agneau, tomates et pommes de terre grillées

perse, de juillet à novembre. Un melon mûr cède sous la pression des doigts à la tige et son parfum est très marqué lorsqu'on le hume. Souvent, une rondelle noire à la tige indique la maturité.

● ● ●

QUESTION

Faut-il ébouillanter de la rhubarbe avant de la faire cuire ?

RÉPONSE

L'ébouillanter n'est pas nécessaire pour lui enlever son acidité. Simplement faire cuire la rhubarbe sans sucre, à feu lent. Lorsque cuite, retirer du feu et ajouter du sucre au goût, en brassant pour le faire fondre.

● ● ●

QUESTION

Comment faire cuire les pêches pour que le sirop ne soit pas trop clair ?

RÉPONSE

1 tasse de sucre, ½ tasse d'eau. Faire bouillir jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Ajouter les pêches entières ou en moitiés, les arroser avec le sirop, couvrir et faire mijoter pendant 20 minutes.

Gâteaux

QUESTION

Il arrive parfois qu'une mince couche collante et humide se forme sous un gâteau quelques heures après la cuisson ; pourquoi ?

RÉPONSE

Il peut y avoir trois raisons :

1. Le granulé du sucre est trop gros ou il n'a pas été suffisamment brassé avec le gras.

2. Le gâteau n'est pas suffisamment cuit.

3. Le gâteau a été placé trop haut dans le four.

● ● ●

QUESTION

Comment empêcher un gâteau aux fruits de sécher durant la cuisson ?

RÉPONSE

Placer un plat rempli de 3 pouces d'eau chaude au fond du four pendant la cuisson du gâteau.

● ● ●

QUESTION

Que faire pour empêcher qu'une partie d'un gâteau roulé reste collée au linge en le roulant?

RÉPONSE

Saupoudrer votre linge de sucre à fruits ou à glacer. Dès que le gâteau est roulé, placer le rouleau sur un gril à gâteau. Il ne doit pas reposer sur la table.

Sapoudrer le linge de cacao instantané pour les gâteaux au chocolat.

● ● ●

QUESTION

Pourquoi un gâteau se fend-il sur le dessus pendant la cuisson ?

RÉPONSE

Parce qu'il contient trop de farine. Il faut toujours tamiser la farine avant de la mesurer. Il

faut aussi quelquefois réduire de 2 à 4 c. à soupe la quantité de farine demandée dans la recette.

• • •

QUESTION

Comment s'y prendre pour qu'un gâteau garde la saveur de rhum, de cognac, etc., qu'on y met?

RÉPONSE

Mélanger les essences avec le beurre et le sucre ou imbiber le gâteau de liqueur au sortir du four.

• • •

QUESTION

Pourquoi les gâteaux faits aux blancs d'œufs suintent-ils parfois ?

RÉPONSE

C'est que le sucre granulé employé n'est pas assez fin ou n'a pas été assez mélangé à la pâte.

• • •

QUESTION

Pourquoi une glace-mousse à gâteau tourne-t-elle en sucre ?

RÉPONSE

Parce que le sirop versé sur les blancs d'œufs est trop cuit. Si c'est une glace-mousse faite au bain-marie, il se peut qu'elle ait cuit trop rapidement.

• • •

QUESTION

Pourquoi les gâteaux au miel sont-ils difficiles à réussir ?

RÉPONSE

Les qualités d'absorption du miel varient avec les conditions atmosphériques et la qualité du miel, ce qui rend l'addition de la farine assez difficile. Généralement on utilise 2 tasses de farine tout-usage pour ½ tasse de miel. La plupart des gâteaux au miel prennent de 40 à 50 minutes à cuire, dans un four à 350°F. Laisser reposer pendant 12 heures sur un gril à gâteau. Laisser 2 jours enveloppé dans un linge avant de le couper.



Tarte à l'eggnog

• • •

QUESTION

Pourquoi les gâteaux retombent-ils parfois même après ½ heure au four ?

RÉPONSE

Il peut y avoir plusieurs causes :

1. Trop de poudre à pâte.
2. Trop de sucre.
3. Pas assez de farine.
4. Four trop lent.

• • •

QUESTION

Comment remplacer dans un gâteau au chocolat les carrés de chocolat non sucré par du cacao ?

RÉPONSE

Voir au chapitre de l'Arithmétique dans la Cuisine les explications données à ce sujet.

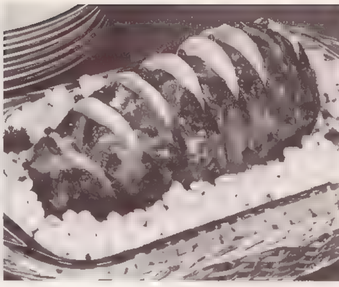
QUESTION

Pourquoi un gâteau aux fruits bien enveloppé durcit-il ?

RÉPONSE

Ce n'est pas tout de l'envelopper avec un linge de coton et du papier-journal, il faut, une fois par mois ou tous les 2 mois, le badigeonner avec du vin domestique ou du cognac et le renvelopper.

Pour l'utiliser, s'il est devenu sec, verser dessus 1 tasse de jus d'orange, l'envelopper dans un papier d'aluminium et le mettre pendant 1 heure dans un four à 300°F. Le laisser tiédir avant de le couper.



Epaule de porc aux oignons et au blé d'Inde

• • •

QUESTION

Qu'est-ce qu'une Génoise ?

RÉPONSE

La Génoise est un gâteau très léger, fait sans levure et cuit dans différents types de moules, soit pour être glacé et garni en gâteau double ou détaillé en petits morceaux et recouvert de fondant pour faire des petits fours, etc., mais quel que soit son emploi, la façon de travailler la pâte reste invariable. Une fois cuite, elle se conserve fraîche pendant plusieurs jours. Un gâteau-éponge peut au besoin remplacer la Génoise.

Comme il n'y a pas de poudre à pâte dans une Génoise, ce sont les œufs qui remplacent la levure. Les détails des opérations sont très importants. Vous en trouverez une recette au chapitre des gâteaux.

1. Il faut beurrer et enfariner le moule avant de commencer le mélange car la pâte de Génoise qui attend n'a plus la même légèreté.

2. Il est indispensable de faire le mélange des œufs avec le sucre dans un plat chaud ou sur une plaque chaude — et que les œufs soient à la températre de la pièce, ce qui prendra de 2 à 4 heures en dehors du réfrigérateur — et que le sucre soit granulé fin. De préférence utiliser le sucre à fruits. Ensuite, ne pas battre les œufs au malaxeur, ou alors que ce soit à petite vitesse, car ils doivent absorber le plus d'air possible. On mélange la pâte de sucre et d'œufs à l'aide d'un fouet métallique, sans arrêt, en soulevant continuellement. On compte 4 ou 5 œufs entiers (ou 1 tasse) pour chaque tasse de sucre. Ce mélange est au point lorsque la pâte prise sur le fouet tombe en faisant un ruban ininterrompu. La pâte est alors considérablement plus pâle et d'une couleur citron — un travail insuffisant à ce stade donne une Génoise lourde et compacte. Ajouter alors le parfum désiré, soit 1 c. à thé de vanille, soit le zeste d'un citron ou d'une orange, soit du sucre vanillé, soit 1 c. à soupe de cognac, de rhum ou d'une liqueur de votre choix. La pâte est alors prête à mettre dans le moule.

• • •

QUESTION

Pourquoi les noix et les raisins dans les gâteaux tombent-ils si souvent au fond, même brassés soigneusement dans la pâte avant de la cuire ?

RÉPONSE

Les fruits et les noix doivent être enfarinés avec quelques cuillerées de la farine utilisée dans la recette. Il faut les incorporer à la pâte tout-à-fait en dernier lieu.

La farine empêche fruits et noix de se loger au fond de la pâte et de former une couche à part au lieu d'être distribués également dans tout le gâteau.

Il est aussi quelquefois nécessaire d'ajouter 1 à 3 c. à soupe de farine à une pâte trop légère.

• • •

QUESTION

Si un gâteau brûle avant la fin de la cuisson, que faire ?

RÉPONSE

Recouvrir le gâteau d'un papier brun beurré ou réduire la chaleur du four de 25 degrés.

• • •

QUESTION

Pour les gâteaux au chocolat, met-on le soda dans le lait sur ou dans les ingrédients secs ?



Petits gâteaux blancs — glace au cacao, glace au beurre

RÉPONSE

On peut faire l'un ou l'autre, mais le soda tamisé avec les ingrédients secs laisse une saveur plus subtile.

• • •

Gibier

QUESTION

Est-il nécessaire de vider et de nettoyer l'oie sauvage, le canard, la perdrix et le lièvre pour les conserver ? Faut-il les plumer ?

RÉPONSE

Il est préférable de vider et de nettoyer le gibier pour le conserver ; autrement, il a tendance à trop faisander.

On peut conserver les oiseaux de 4 à 5 mois au congélateur et pendant 10 jours au réfrigérateur. Evidemment, le lièvre fait exception surtout si on peut le faire geler, pendu à l'extérieur. C'est beaucoup plus long de plumer les oiseaux mais, ainsi, leur chair reste plus tendre après la cuisson.

• • •

QUESTION

Pourquoi le lièvre a-t-il parfois un goût fort ?

RÉPONSE

Parce qu'il s'est nourri de sapin. Plutôt que de le laver, le faire tremper pendant 24 heures recouvert de vin rouge canadien aromatisé de quelques clous de girofle et d'un bâton de cannelle.

Vous trouverez des recettes au chapitre du gibier.

• • •

Lait

QUESTION

Peut-on remplacer le lait sur par de la crème sure ?

RÉPONSE

Oui, mais réduire de 2 c. à soupe la quantité de beurre, de graisse végétale ou d'huile mentionnée par la recette.

● ● ●

QUESTION

Quel effet a le lait sur dans les gâteaux et les biscuits ?

RÉPONSE

Il fait des gâteaux plus légers, d'un goût légèrement acidulé. Il donne une couleur plus prononcée aux gâteaux au chocolat.

● ● ●

QUESTION

Est-ce possible de faire du lait sur avec du lait évaporé ?

RÉPONSE

Oui. Pour une tasse de lait sur, mélanger ½ tasse de lait évaporé avec ½ tasse d'eau et 1 c. à soupe de vinaigre.

Pour faire une tasse de crème sure, mélanger 1 tasse de lait évaporé avec 1 c. à soupe de vinaigre.

● ● ●

QUESTION

Comment employer le lait en poudre ?

RÉPONSE

1. Le lait en poudre ne requiert pas de recettes spéciales ; l'employer proportionnellement à la quantité de lait demandée dans la recette.

2. Le lait en poudre épargne du temps parce qu'il peut être employé sans qu'il soit nécessaire de le liquéfier ; le tamiser avec les autres ingrédients secs dans les recettes de gâteaux, de biscuits et de pains. Le mélanger à la farine pour faire une sauce. Le mélanger au sucre et à la fécule de maïs dans les poudings, le contenu des tartes ; ensuite, ajouter la quantité d'eau nécessaire aux liquides de la recette pour reconstituer le lait en poudre.



Poulets grillés et sauce « barbecue »

3. Le lait en poudre peut être liquéfié avec de l'eau. 4 c. à soupe de lait en poudre dans 1 tasse d'eau donnent 1 tasse de lait.

Remarque : Pour employer du lait en poudre dans une recette qui demande du lait entier, ajouter 1 c. à soupe de beurre au gras requis par la recette.

● ● ●

QUESTION

Qu'est-ce que le « lait frémi » ?

RÉPONSE

C'est du lait chauffé juste avant le point d'ébullition. Le chauffer à feu lent jusqu'à ce qu'il monte.

● ● ●

QUESTION

Comment éviter que le lait évaporé tourne lorsqu'on fait du sucre à la crème ?

RÉPONSE

Commencer la cuisson à feu lent, en brassant sans arrêt jusqu'à ébullition.

QUESTION

Comment réussir du sucre à la crème au lait évaporé et l'empêcher de devenir granuleux ?

RÉPONSE

Il faut placer les ingrédients dans la casserole, bien les mélanger. Placer à feu moyen et brasser jusqu'à ce que l'ébullition commence — laisser cuire ensuite à feu lent jusqu'à 238°F. Lorsque cuit, laisser tiédir avant de le brasser.

• • •

QUESTION

Dans une recette de crème renversée qui demande 2 tasses de crème, peut-on remplacer par du lait ?

RÉPONSE

Oui, tasse pour tasse ; ou moitié crème, moitié lait ; ou moitié lait évaporé, moitié lait frais.

• • •

QUESTION

Comment faire une sauce blanche avec du yoghourt ?

RÉPONSE

Faire fondre 3 c. à soupe de beurre, ajouter 3 c. à soupe de farine, bien mélanger. Ajouter ½ tasse de yoghourt fortement battu avec ¼ de tasse de dessus de lait ou de crème. Laisser cuire à feu moyen en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que la sauce soit lisse et crémeuse.

• • •

Légumes

QUESTION

Comment réussir à faire de belles pommes de terre au four ?

RÉPONSE

Laver, brosser, essuyer et rouler ensuite les pommes de terre entre les mains avec un peu de gras et ensuite dans un peu de gros sel. Faire cuire pendant 40 minutes à 425°F., les piquer à 4 ou 5 endroits et laisser cuire 10 autres minutes. Servir aussitôt cuites.

• • •

QUESTION

Y a-t-il un moyen d'empêcher les pommes de terre, utilisées dans la salade aux pommes de terre, de noircir et de devenir humides quand elles refroidissent ?

RÉPONSE

Oui. Faire cuire les pommes de terre avec la pelure. Puis, les égoutter et les assécher à feu modéré. Les peler aussi chaudes que possible et les mettre dans une grande assiette recouverte d'un linge.

• • •

QUESTION

Comment faire fleurir les pommes de terre ?

RÉPONSE

Lorsque les pommes de terre sont cuites, les égoutter et replacer la casserole à feu modéré, à découvert ; laisser l'eau s'évaporer et secouer la casserole une ou deux fois.

• • •

QUESTION

Comment empêcher les pommes de terre de fleurir après la cuisson ?

RÉPONSE

Egoutter et recouvrir la casserole avec un linge ; placer le couvercle sur le linge et laisser reposer sans remuer la casserole pendant 10 minutes.

• • •

QUESTION

Que faire pour que le chou-fleur reste blanc après la cuisson ?

RÉPONSE

Qu'il soit servi chaud ou froid, il faut le faire cuire le plus rapidement et le moins longtemps

possible ; c'est la cuisson trop prolongée qui le fait jaunir. Pour le servir froid, rincer le chou-fleur à l'eau courante froide aussitôt qu'il est cuit. Vous trouverez plusieurs recettes pour le chou-fleur au chapitre des légumes.

• • •

QUESTION

Peut-on conserver des olives une fois le pot ouvert ?

RÉPONSE

Oui. Egoutter l'eau du pot et recouvrir les olives d'huile. Vous pouvez aussi égoutter l'eau, mettre les olives dans un pot propre que vous fermez et gardez au réfrigérateur.

• • •

QUESTION

Comment faire cuire les oignons entiers au four autour d'un rôti sans qu'ils se défassent ?

RÉPONSE

Peler, ébouillanter et laisser tremper les oignons pendant 30 minutes. Les égoutter, les saupoudrer d'une pincée de sucre et les disposer autour du rôti 1 heure avant la fin de la cuisson.

• • •

QUESTION

Est-il possible de conserver le persil frais une partie de l'hiver ?

RÉPONSE

Oui. Le cueillir ou l'acheter bien frais. Couper les plus belles têtes, sans les laver, et les mettre dans un bocal de verre assez grand pour ne pas trop les tasser. Couvrir le bocal et le garder au réfrigérateur. On peut aussi les imbiber d'une solution de vinaigre froid.

• • •

QUESTION

Comment conserver l'ail ?



Tranches de jambon avec glace aux atocas

RÉPONSE

Dans un pot de verre, à découvert, dans un endroit frais.

• • •

QUESTION

Comment une laitue fanée peut-elle redevenir croquante ?

RÉPONSE

La défaire et jeter les feuilles extérieures. Faire tremper la laitue dans un bol d'eau glacée durant 15 minutes. L'égoutter, l'envelopper dans un linge et la mettre pendant quelques heures au réfrigérateur.

• • •

QUESTION

Peut-on conserver des champignons frais un certain temps dans le réfrigérateur, et comment s'y prendre pour éviter qu'ils sèchent ?

RÉPONSE

Les champignons se conservent pendant 1 semaine. Envelopper la boîte d'un papier saran ou mettre dans un plat de plastique recouvert, pour les empêcher de sécher. Ne pas jeter un

champignon séché, le reconstituer en le faisant tremper pendant 1 heure dans un peu d'eau tiède. Utiliser l'eau dans les sauces.

• • •

QUESTION

Quelle différence y a-t-il entre les champignons frais canadiens et les cèpes qui se vendent séchés sur le marché canadien ?

RÉPONSE

Le cèpe séché est un champignon sauvage, contrairement aux champignons frais qui sont des champignons de couche ou cultivés. La saveur du cèpe est plus forte, plus définie. Quelques cèpes qui ont trempé 1 heure à l'eau tiède, ajoutés aux champignons frais sautés ou en sauce rehaussent la saveur des champignons de culture.



QUESTION

Y a-t-il des cèpes au Canada ? Fait-on des cèpes le même usage que des champignons ?

RÉPONSE

Oui, il y a des cèpes dans les bois, mais il faut les connaître. On en fait le même usage, mais généralement on les apprête à la Bordelaise — huile, beurre, échalotes, persil, sel, poivre — ou à la Provençale en ajoutant de l'oignon et de l'ail. Il y a le cèpe-bolet, le cèpe blanc.

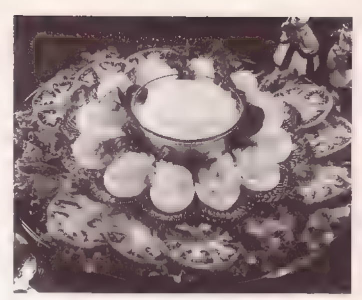


QUESTION

Quels assaisonnements utiliser avec les fèves rouges sèches ?

RÉPONSE

Sarriette, sauge, anis, cannelle, oignons, poudre de curry. Vous trouverez plusieurs recettes intéressantes pour l'utilisation des fèves rouges sèches au chapitre des légumes secs.



Oeufs farcis et tomates avec mayonnaise

QUESTION

Peut-on utiliser ces fèves autrement qu'en soupe ?

RÉPONSE

Oui, comme légumes ou cuites comme des fèves au lard.

• • •

QUESTION

Pour attendrir les fèves vieillies, peut-on faire autre chose que de les faire tremper à l'eau froide ?

RÉPONSE

Les faire tremper à l'eau froide pendant 12 heures est la meilleure méthode. Utiliser l'eau pour les faire cuire.

• • •

QUESTION

Qu'est-ce qu'un poivron?

RÉPONSE

Nom donné au fruit des plants de piments. Il est plutôt gros, doux et peut être rouge, vert, ou jaune.

QUESTION

Quelle est la meilleure manière d'apprêter les légumes ?

RÉPONSE

Les faire cuire peu — éviter qu'ils soient fades — les varier — les apprêter avec sauce blanche ou beurre et citron. Le chapitre des légumes vous aidera à les varier.

• • •

QUESTION

Comment empêcher les champignons hachés ou en sauce de noircir ?

RÉPONSE

Avant de les utiliser, suivant les indications de la recette, rouler les champignons crus dans du jus de citron et passer 1 seconde au beurre noisette.

• • •

QUESTION

Comment faire cuire les champignons pour qu'ils ne deviennent pas mous ?

RÉPONSE

Les faire cuire dans juste assez de beurre doré — 2 c. à soupe par ½ lb, à feu vif, le moins longtemps possible, en brassant sans arrêt. Voir les multiples recettes au chapitre des légumes.

• • •

QUESTION

Lave-t-on le chou-fleur à l'eau froide ou chaude ?

RÉPONSE

Tous les légumes crus se lavent à l'eau froide.

• • •

QUESTION

Doit-on toujours ajouter un peu de sucre aux tomates, lorsqu'elles cuisent ?

RÉPONSE

Oui, le sucre les adoucit, car la cuisson les rend toujours plus acides.

• • •

QUESTION

Quelle est la meilleure manière de nettoyer les épinards, feuilles de betteraves, etc., qui ont beaucoup de sable ?

RÉPONSE

Laver à fond plusieurs fois dans l'eau tiède, en les soulevant. On doit les mettre dans une casserole sans autre eau que celle qui reste sur les feuilles après le nettoyage. Voir la cuisson au chapitre des légumes.

• • •

QUESTION

Comment préparer les navets pour qu'ils ne soient pas amers ?

RÉPONSE

Il faut peler le navet juste au moment de le faire cuire, en enlevant une pelure plutôt épaisse ; entre le navet et la pelure on peut voir une ligne de couleur plus foncée, il faut enlever la pelure jusqu'à cette ligne.

Pour faire cuire — trancher assez mince, ébouillanter avec juste assez d'eau pour recouvrir, ajouter ½ c. à thé de sucre, et, au goût, ¼ de c. à thé de glutamate de monosodium. Couvrir, faire cuire de 8 à 12 minutes. La cuisson prolongée en change la couleur dorée, le rend amer et indigeste. Aussitôt cuit, égoutter, écraser ou simplement saler légèrement, poivrer davantage, mettre beurre et jus de citron au goût. Vous trouverez beaucoup d'autres recettes pour le navet au chapitre des légumes.

• • •

QUESTION

Y a-t-il d'autres manières d'utiliser les atocas qu'en compote ou en gelée avec les viandes ?

RÉPONSE

Oui, voici quelques suggestions :

1. Ajouter 1 tasse d'atocas crus, coupés en deux, à 3 tasses de pommes — utiliser pour une tarte.

2. Utiliser pour remplacer les raisins ou bleuets dans les gâteaux, muffins, etc. On les incorpore à la pâte, à l'état cru, entiers ou coupés en deux.

3. Faire des petites crêpes. Farcir chacune avec de la compote d'atocas. Rouler et servir avec de la crème fouettée ou du sirop d'érable.

4. Utiliser la compote pour glacer un jambon lorsqu'il est cuit, de la même manière que de la cassonade. Voir au chapitre du jambon.

● ● ●

QUESTION

Comment empêcher les oignons et les pommes de terre de germer à la fin de l'hiver ?

RÉPONSE

Les garder dans une cave froide, même à 35°F. — c'est la chaleur et l'humidité qui les font germer.

● ● ●

QUESTION

Comment éviter que les salsifis dans la soupe ou en sauce noircissent ?

RÉPONSE

Gratter les salsifis avec un couteau d'acier inoxydable en prenant soin de n'y laisser aucun fragment de pelure. Enlever la partie des feuilles, et, au fur et à mesure qu'ils sont pelés, les jeter dans un plat d'eau vinaigrée, une cuillerée à soupe de vinaigre par pinte d'eau froide, ce qui les gardera blancs et les empêchera de se décolorer ou de faire foncer la soupe. Voir les détails de cuisson du salsifis au chapitre des légumes.

QUESTION

Une tête de laitue tachée de rouille est-elle encore bonne ?

RÉPONSE

Oui, c'est causé par un excès d'eau sur la laitue, ou lorsqu'elle est tranchée avec un couteau plutôt que déchirée avec les mains.

● ● ●

QUESTION

Comment empêcher la marinade de chou-fleur dans le vinaigre de rougir après quelques semaines ?

RÉPONSE

Faire tremper le chou-fleur dans le gros sel. Faire bouillir le vinaigre pendant 2 minutes et le verser assez chaud sur le chou-fleur. Ayez la précaution de choisir des choux-fleurs frais cueillis et tendres.

● ● ●

QUESTION

Comment conserver les petits cornichons dans la saumure sans qu'ils moisissent ?

RÉPONSE

1. Il faut qu'ils soient aussi frais cueillis que possible.

2. Laisser des tiges de ½ à 1 pouce, si possible.

3. Brosser à l'eau très froide. Egoutter sur papier absorbant.

4. N'employer que du gros sel. Stériliser le pot de grès, c'est-à-dire l'emplir d'eau très chaude ; le faire chauffer pendant 1 heure au four à 375°F. ou dans une soupière d'eau bouillante à feu très vif.

5. Disposer les cornichons en rangs de 3 pouces d'épaisseur et saupoudrer chacun de 2 c. à soupe de gros sel. Toujours mettre les gros cornichons dessous, les petits dessus.

6. Recouvrir le pot d'un linge de toile propre et mettre le couvercle ; le conserver dans un endroit frais. Si une mousse se forme à la surface, l'enlever avec une cuillère d'argent, laver la toile et la remettre sur le pot.

• • •

QUESTION

Comment obtenir des oignons blancs dans le vinaigre qui restent croquants et qui gardent leur couleur ?

RÉPONSE

Ebouillanter les oignons ; les égoutter sans délai et les placer dans un bol d'eau glacée. Les peler 2 minutes au plus après les avoir ébouillantés. Les placer ensuite dans un bol, les recouvrir d'eau glacée et d'une tasse de gros sel pour un gallon d'oignons.

Laisser tremper pendant 12 heures dans un endroit frais. Rincer ensuite à l'eau très froide. Faire chauffer le vinaigre blanc et les épices, verser chaud sur les oignons et remplir les pots. Sceller sans délai.

D'autres recettes sont données au chapitre des marinades.

• • •

QUESTION

Doit-on remplir les pots de conserve aussi pleins que possible ?

RÉPONSE

Non, on doit toujours laisser un espace de ¼ de pouce.

• • •

QUESTION

Lorsque le catsup rouge est passé au tamis pour enlever les graines de tomate, et qu'il reste clair, que faut-il faire pour qu'il ait la consistance de celui qu'on achète ?

RÉPONSE

Lorsqu'il est passé, ajouter 3 c. à soupe de purée de tomates pour chaque tasse de jus. Porter à ébullition et laisser bouillir de 15 à 20 minutes, en brassant souvent. Mettre en bouteilles.

• • •

Oeufs

QUESTION

Quand on prépare des œufs pochés, il faut faire chauffer l'eau et ajouter une pincée de gros sel ; au point d'ébullition, on casse les œufs dans l'eau ; il arrive parfois qu'il se forme une écume qui n'est guère appétissante. Comment éviter cela ?

RÉPONSE

Porter l'eau à ébullition, ne pas saler ; retirer le poêlon du feu, casser les œufs dans une soucoupe, et non dans le poêlon. Placer la soucoupe juste au bord du poêlon et y laisser glisser les œufs en penchant la soucoupe lentement. Remettre le poêlon au feu et faire cuire à feu doux. Il faut de 3 à 6 minutes pour faire pocher les œufs. Ne pas se servir d'un poêlon en fonte, à moins qu'il ne soit en fonte émaillée.



Macaroni aux croûtons

QUESTION

Comment empêcher les jaunes des œufs durs de se cerner de noir ?

RÉPONSE

Mettre les œufs dans de l'eau froide, couvrir, porter à ébullition. Fermer le feu et laisser reposer pendant 25 minutes. Verser dans l'eau froide et écailler les œufs sans délai.

• • •

QUESTION

Pourquoi les jaunes d'œufs tournent-ils dans le lait bouillant, même si on les verse lentement ?

RÉPONSE

Battre légèrement les jaunes, verser dessus un peu de lait chaud, avant qu'il ne bout, tout en brassant sans arrêt. Cela ne prend que quelques secondes à faire. Verser ensuite ce mélange dans le reste du lait chaud, en brassant sans arrêt. Faire cuire à feu doux, sans laisser bouillir.

• • •

QUESTION

Que doit-on faire quand il y a deux jaunes dans un œuf ? Les compter pour deux œufs ou pour un seul ?

RÉPONSE

Les compter toujours pour un œuf ; le gâteau n'en sera que plus riche.

• • •

QUESTION

Comment employer des blancs d'œufs autrement que pour faire des meringues et des gâteaux-éponge ?

RÉPONSE

Les faire congeler. 8 blancs font une tasse de blancs d'œufs. Voir les notes sur les œufs entiers, les blancs et les jaunes d'œufs congelés, au chapitre de la congélation.

Les ajouter à une compote de pommes ou à une purée de fruits pour en faire des mousses. Compter alors 3 blancs pour 2 tasses de fruits.

Les jeter dans de l'eau bouillante. Lorsqu'ils sont cuits, les hacher pour utiliser comme garniture de sandwiches ou dans une salade.

• • •

Pain

QUESTION

Les croûtons de pain dorés au beurre se conservent-ils ? Où, combien de temps et dans quel récipient ?

RÉPONSE

Lorsque les croûtons sont dorés, les étendre sur un morceau de papier brun pour les faire refroidir. Les placer ensuite dans un bocal de verre bien propre ayant un bon couvercle. Il faut les conserver au réfrigérateur ou au congélateur. Pour les réchauffer et leur redonner du croustillant, les étendre sur une assiette à tarte et les mettre pendant 5 minutes dans un four à 400°F.



Nouilles avec sauce au fromage garnies d'œufs farcis

QUESTION

Peut-on faire lever la pâte à levain dans le réchaud d'un poêle électrique ?

RÉPONSE

Oui, s'il n'est pas trop chaud, la pâte à levain devant lever à une température de 70°F. à 80°F.

• • •



QUESTION

Que faut-il faire pour obtenir une croûte tendre dans un pain fait à la maison ?

RÉPONSE

Badigeonner la croûte du pain démoulé de graisse végétale, aussitôt après l'avoir retiré du four, placer sur un gril à gâteaux et le recouvrir avec une serviette.

• • •

QUESTION

Que faut-il faire pour obtenir une croûte croustillante dans un pain fait à la maison ?

RÉPONSE

Aussitôt cuit, le démouler et le laisser refroidir sur un gril à gâteau, sans le couvrir.

• • •

QUESTION

Est-il possible d'obtenir une croûte bien glacée et brillante dans un pain fait à la maison ?

RÉPONSE

Oui, badigeonner le pain levé, avant de le mettre au four, avec un jaune d'œuf battu avec 1 c. à soupe d'eau.

Vous trouverez beaucoup d'autres secrets sur la fabrication du pain au chapitre des pains faits à la maison.



Tranches de porc dans l'épaule poêlées

QUESTION

Est-il vrai que le pain ne doit pas être gardé au réfrigérateur ?

RÉPONSE

Oui, parce que l'humidité qu'il absorbe le rend susceptible d'absorber les odeurs qui l'entourent, en plus il moisit beaucoup plus vite. Par contre, le pain se congèle très bien sans que sa qualité en soit affectée.

• • •

QUESTION

Est-il toujours nécessaire d'utiliser du pain sec dans le pouding au pain ?

RÉPONSE

Non, tous les pains s'utilisent. Mesurer une demi-tasse de pain au choix, pour 2 tasses de liquide. On verse le liquide bouillant sur le pain et on laisse tremper pendant 20 minutes ; ensuite, procéder selon la recette.

• • •

Poissons

QUESTION

Il arrive que le lait tourne lorsqu'on y ajoute des huîtres, même en prenant la précaution de

faire bouillir les huîtres dans leur jus avant de les ajouter au lait. Pourquoi ?

RÉPONSE

Ne jamais employer de lait homogénéisé. Ne pas faire chauffer les huîtres avant de les ajouter au lait, et surtout éviter l'ébullition. Donc, faire chauffer les huîtres dans le lait à feu très doux.

• • •

QUESTION

Faut-il faire dégeler les filets de poisson avant de les faire cuire ?

RÉPONSE

Oui, il est nécessaire de les faire dégeler quand on veut les faire griller ou les rôtir au poêlon. Toutefois, on peut les faire cuire au four dans une sauce, sans les faire dégeler. Il faut alors ajouter 20 minutes de plus au temps indiqué pour la recette choisie. Les filets à la Grecque au chapitre des poissons vous donnent la manière de faire cuire les filets sans les dégeler.

• • •

QUESTION

Comment se fait-il que l'odeur du poisson se répand dans toute la maison durant la cuisson ?

RÉPONSE

Si son odeur se répand partout, c'est qu'on le cuit mal, ou trop vite ou trop longtemps. Au chapitre des poissons, vous trouverez des explications détaillées pour tous les poissons.

• • •

QUESTION

Combien de temps faut-il faire cuire le poisson ?

RÉPONSE

Il faut compter 10 minutes par pouce d'épaisseur, en mesurant toujours le poisson dans la partie la plus épaisse. Cette règle de cuisson s'applique à tous les genres de poissons et aux différentes méthodes de cuisson ; qu'il s'agisse de faire bouillir, de rôtir ou de griller le poisson.

• • •

QUESTION

Comment faire cuire les filets de poisson sans les déformer ?

RÉPONSE

Eviter de trop les faire cuire. Faire chauffer de l'huile ou de la graisse végétale, rouler les filets dans la farine et le paprika. Faire cuire à feu modéré durant 3 minutes sans y toucher ; retourner les filets à l'aide d'une spatule assez large et cuire de 2 à 3 minutes de l'autre côté.

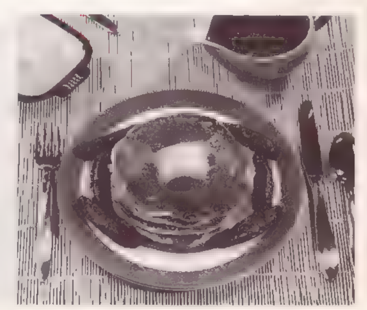
• • •

QUESTION

Comment empêcher la friture de durcir la chair des pétoncles ?

RÉPONSE

Enrober les pétoncles dans de la farine et les faire cuire rapidement dans du beurre doré le moins longtemps possible. 4 à 6 minutes suffisent.



Crêpes avec saucisses et sirop d'érable

QUESTION

Quelles sont les parties les plus tendres du saumon ?

RÉPONSE

C'est une question de goût personnel. Le fractionnement du saumon comprend : la tête avec environ ⅓ du corps; la darne, prélevée en plein milieu du saumon — au sens exact du mot, une darne est une tranche dont l'épaisseur varie selon les besoins — elle peut varier de 1 lb à 2 lbs ; la queue comprend à peu près le tiers de la partie inférieure du poisson. Voir les explications détaillées au chapitre des poissons.

• • •

QUESTION

Le gros saumon de 12 à 15 lbs a-t-il une chair aussi savoureuse que celui de 6 lbs par exemple ?

RÉPONSE

Ce n'est pas une question de poids, mais de qualité, de saison et de l'endroit où le saumon a été pêché.

• • •

QUESTION

Dans les recettes de saumon au court-bouillon, on insiste pour que l'on ajoute au court-bouillon le jus d'un citron complet et non du vinaigre, et pourtant on ne fait pas cette recommandation pour les autres poissons. Pourquoi ?

RÉPONSE

Parce que le vinaigre affecte la couleur du saumon, tandis que le citron l'avive. Et aussi parce que le goût du citron convient mieux au saumon que celui du vinaigre.

• • •

QUESTION

Comment dessaler le poisson qu'on achète salé ?

RÉPONSE

En le recouvrant d'eau tiède pendant 1 heure. Jeter cette eau, recouvrir d'eau froide mélangée avec ½ tasse de lait en poudre. Laisser tremper de 2 à 12 heures selon le goût et le poisson.

• • •

QUESTION

Pourquoi faut-il faire tiédir le court-bouillon préparé pour la cuisson d'un saumon avant d'y mettre le poisson ?

RÉPONSE

La cuisson d'un poisson au court-bouillon se fait par pochage, ce qui signifie, en terme de cuisine, sans forte ébullition, le liquide doit rester simplement frissonnant, ce qui assure la pénétration lente de la chaleur dans les chairs du poisson. La cuisson, étant progressive, ne s'en fait que mieux. Mettre le poisson dans un court-bouillon en ébullition provoque un retrait de la peau et des chairs qui les fait éclater. Ensuite, la trop grande chaleur qui saisit l'extérieur des chairs empêche l'intérieur d'être bien pénétré, cette partie reste mi-cuite, alors que la surface est à point, et de plus les chairs n'ont pas le temps d'être pénétrées par



Salade de légumes et vinaigrette

les aromates du court-bouillon. On fait mijoter un court-bouillon avant d'y mettre le poisson pour qu'il soit bien pénétré du goût des aromates et des légumes.

• • •

QUESTION

Faut-il enlever la petite veine noire à l'intérieur des crevettes avant de servir celles-ci ?

RÉPONSE

C'est préférable au point de vue esthétique, car beaucoup de personnes n'aiment pas voir cette ligne noire qui est l'intestin de la crevette, mais ce n'est pas indispensable.

• • •

QUESTION

De quelle manière laver un poisson entier ?

RÉPONSE

Toujours dans l'eau très froide — légèrement salée — en grattant bien l'intérieur du poisson. Le poisson étant fragile, le faire cuire le plus tôt possible.

• • •

Porc

QUESTION

Comment réussir la bonne graisse de rôti, avec de la belle graisse blanche, une généreuse gelée brune bien ferme et qui ait un arrière petit goût discret d'oignon et d'épices ?

RÉPONSE

Suivre la recette du rôti de porc du Québec au chapitre des viandes. Utiliser un chaudron de fonte émaillée, car la fonte noire fonce la couleur du gras. Une cuisson longue et lente du rôti est meilleure pour le porc et pour la graisse. Ajouter une couenne ou un pied de porc au rôti, afin qu'il forme sa gelée naturellement.



Gâteaux aux fruits

QUESTION

Où faut-il conserver la graisse de panne fondue ?

RÉPONSE

1. Au réfrigérateur, dans des pots de verre bien fermés. Elle se garde pendant 6 mois.

2. Si vous voulez la faire congeler, la faire refroidir tout d'abord dans un moule ; une fois durcie, la démouler et l'envelopper dans un papier à congélation. Elle se conservera alors de 16 à 18 mois. Voir au chapitre de la congélation la manière de congeler les différents gras.

• • •

QUESTION

Faut-il commencer à faire cuire le boudin sans gras ?

RÉPONSE

Oui, ou simplement avec 1 c. à thé de beurre.

• • •

QUESTION

Pourquoi les côtes de porc rôties sont-elles souvent sèches et dures ?

RÉPONSE

Parce qu'elles sont cuites à feu trop vif et aussi qu'elles sont laissées trop longtemps à découvert. Vous trouverez le mode de cuisson au chapitre des viandes.



QUESTION

Que faire du bouillon et du gras de jambon ?

RÉPONSE

Utiliser une partie du bouillon comme liquide dans la cuisson des fèves au lard ou pour la soupe aux pois. Pour ce qui est du gras de jambon, le mélanger dans la proportion de 3 parts de gras et une part de graisse végétale dans toute recette demandant du gras. Le gras de jambon fait aussi un très bon foie gras, voir au chapitre du jambon, la manière économique d'utiliser les restes de jambon.



QUESTION

Pourquoi faut-il mettre du gros sel sur le rôti de porc avant de le faire cuire, tel que demandé au chapitre des viandes ?

RÉPONSE

Pour le rendre plus blanc et plus digestible. Il ne faut pas mettre d'eau, car c'est l'iode que contient le gros sel qui pénètre la viande, qui fait ce travail. Ce procédé ne sale pas la viande parce qu'il est à sec. On peut ré-utiliser le sel après en avoir fait usage sur le porc, en le séchant sur un papier pour lui enlever son humidité.

• • •

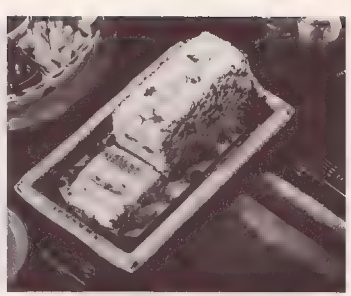


QUESTION

Quelles parties enlever à la tête de porc pour faire le fromage de tête ?

RÉPONSE

Les yeux, le museau, fendre la tête en deux, retirer la cervelle et nettoyer l'intérieur des oreilles. Voir la recette au chapitre du porc.



Pain sandwich au jambon et au fromage

QUESTION

Quelles épices mettre dans une préparation pour saucisse ?

RÉPONSE

Cannelle, clous de girofle, sauge, monosodium, poivre, sel.

• • •

QUESTION

Dans la recette de galantine de porc, doit-on cuire la patte de porc avec la couenne ?

RÉPONSE

Oui, car c'est ce qui fait la gelée naturelle.

• • •

QUESTION

Quelle différence y a-t-il entre les rillettes et les cretons ?

RÉPONSE

Les rillettes sont un mélange de viande et de gras bien cuits et passés en purée fine.

Les cretons sont les résidus grillés de la graisse de panne fondue, qui sont assaisonnés, écrasés et mélangés avec un peu de graisse chaude.

Lorsque les cretons sont un mélange de viande et de gras, ils deviennent des rillettes canadiennes, car généralement ils ne sont pas passés en purée tels que les rillettes françaises. Vous trouverez ces recettes au chapitre du porc.

• • •

QUESTION

Pourquoi le jambon acheté cuit ou cru se recouvre-t-il quelquefois d'une couche de sel après quelques jours même s'il paraît très beau au moment de l'achat. Comment éviter que cela se produise ?

RÉPONSE

C'est une chose qui arrive, mais qui n'est pas courante. Pour l'éviter il n'y a qu'à garder le jambon au réfrigérateur, sans trop le couvrir, et l'essuyer avec un linge propre tous les jours.

• • •

Poulets et dindes

QUESTION

Existe-t-il une différence entre une volaille cuite dans une lèchefrite couverte et qu'on découvre à la fin de la cuisson, et une volaille qu'on fait cuire bien enveloppée dans un papier d'aluminium ?

RÉPONSE

Oui, une grande différence. La première méthode donne une volaille cuite à l'étuvée ; la deuxième donne une volaille rôtie parce que le papier d'aluminium est conducteur de chaleur. Pour la cuisson des volailles enveloppées, il faut compter de 20 à 25 minutes par livre, dans un four à 425°F. Développer la volaille 15 minutes avant la fin de la cuisson pour obtenir une peau croustillante.

• • •

QUESTION

Pourquoi la farce d'un poulet s'échappe-t-elle à la cuisson, même s'il est bien cousu ?

RÉPONSE

Parce que la farce gonfle à la cuisson et que la cavité est trop remplie. Il faut donc mettre moins de farce.

• • •

QUESTION

Est-il possible de faire cuire une dinde sans la faire dégeler au préalable ? Sera-t-elle aussi savoureuse qu'une dinde fraîche ?

RÉPONSE

Il est préférable de faire dégeler une dinde avant de la faire cuire. La dinde cuite congelée a tendance à cuire trop vite à l'extérieur avant que l'intérieur ne soit à point et la cuisson prolongée assèche la viande.

Pour la cuire congelée, la développer et la badigeonner de plusieurs cuillerées de gras mélangé avec 1 c. à thé de moutarde sèche ; ensuite l'envelopper d'un papier d'aluminium. Faire cuire dans un four à 450°F., 20 minutes par livre. Développer pendant les dernières 30 minutes de la cuisson.



Pains individuels de semoule au fromage

QUESTION

Comment rôtir une poule à bouillir de 4 livres dans un sac de papier brun pour qu'elle soit tendre ?

RÉPONSE

Graisser le sac avant d'y mettre la poule. L'assaisonner au goût. Fermer le sac, le placer dans une lèchefrite. Faire cuire dans un four à 400°F. durant 3 heures. Un poulet prend 2 heures, à 375°F.

• • •

QUESTION

De quelle manière utiliser un surplus de gras de dinde ?

RÉPONSE

Dans les gâteaux et biscuits épicés, à la mélasse ou riches en fruits, remplaçant en totalité ou en partie le gras demandé dans la recette.

Pour faire les fricassées de viande ou de pommes de terre.

Dans la soupe, en faisant fondre 3 tasses de légumes dans ½ à 1 tasse de gras. Voir au chapitre des soupes.

Utiliser aussi pour réchauffer les pommes de terre — ou pour faire des sauces blanches ou brunes.

• • •

Sauces

QUESTION

Dans une sauce au poulet liée avec des jaunes d'œufs et de la crème, il arrive que la sauce tourne ; pourquoi ?

RÉPONSE

C'est une sauce très délicate à faire. Pour éviter tout ennui, ajouter ½ c. à thé de fécule de maïs à la crème, et brasser sans arrêt jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse, en évitant toute ébullition.

QUESTION

Pourquoi la crème ajoutée à une sauce de viande tourne-t-elle pendant la cuisson ?

RÉPONSE

La crème doit s'ajouter froide aux sauces ; chauffer juste au point d'ébullition. On peut aussi mélanger la crème froide avec 1 c. à thé de fécule de maïs.

• • •

QUESTION

Même en ajoutant beaucoup de farine, il arrive que l'on ne parvienne pas à épaissir un ragoût. Que faut-il faire ?

RÉPONSE

Après avoir ajouté la farine, laisser bouillir le ragoût de 15 à 20 minutes, à feu modéré, en brassant souvent.

• • •

QUESTION

Comment faire une bonne sauce pour accompagner un rôti de veau dans la fesse ?



Pomme de terre cuite au four avec ciboulette

RÉPONSE

1. Retirer la viande cuite de la lèchefrite ou du chaudron, et remettre à feu très vif. Lorsque le jus bout à gros bouillons, ajouter d'un seul coup ½ à 1 tasse de crème sure (type commercial), brasser sans laisser bouillir.

2. Au jus bouillant, ajouter 1 boîte de consommé, non dilué. Porter à ébullition en grattant bien le fond.

3. Au jus, ajouter 6 carottes et 1 panais, bouillis et écrasés, et ½ tasse d'eau froide.

• • •

QUESTION

Peut-on faire une crème de tomates avec du lait en poudre ?

RÉPONSE

Oui. Se référer au chapitre des soupes pour une recette de crème de tomates, mais remplacer le lait par une égale quantité d'eau. Au moment de servir, ajouter ½ à 1 tasse de lait en poudre à une ½ tasse d'eau froide. Bien mélanger et verser dans la soupe en brassant vivement. Faire chauffer sans laisser bouillir.

• • •

QUESTION

Comment faire pour adoucir une soupe aux tomates trop aigre ?

RÉPONSE

Lorsque les tomates sont ajoutées à la soupe, ajouter 1 c. à thé de sucre ou 1 pomme de terre pelée et râpée. La soupe perdra ainsi son acidité.

• • •

QUESTION

Faut-il absolument utiliser du poisson cru pour faire de la soupe au poisson, et de quelle manière procéder ?

RÉPONSE

Les soupes au poisson sont nombreuses et variées. On fait généralement dorer des oignons, des carottes ou des poireaux et de l'ail en quantité, au goût, dans un peu de beurre ou d'huile. On ajoute du bouillon d'arêtes de poisson, de l'eau ou des tomates en conserve. Le tout mijote de 20 à 30 minutes. On ajoute le poisson, ou les poissons entiers ou coupés en tranches, et le tout mijote jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

On peut utiliser le poisson cuit ou en conserve, mais la saveur de la soupe n'est pas aussi fine. Vous trouverez plusieurs soupes aux poissons au chapitre des soupes.

• • •

Tartes

QUESTION

Il arrive qu'en servant une tarte au citron la meringue se sépare de la crème ; pourquoi ?

RÉPONSE

Parce que la crème au citron n'a pas été assez bien refroidie avant de la recouvrir de la meringue. Ne pas oublier de bien étendre la meringue jusque sur le bord de la pâte.

• • •

QUESTION

Pourquoi se forme-t-il de l'eau entre la garniture et la meringue dans les tartes au citron, lorsqu'elles sont refroidies ?

RÉPONSE

Parce que les blancs d'œufs n'ont pas été suffisamment battus avant l'addition du sucre. Ils doivent être assez fermes pour maintenir une cuillère debout — ce n'est qu'à ce moment-là que l'on peut commencer à y battre le sucre, utilisant 2 c. à soupe de sucre pour chaque blanc d'œuf. Si la meringue s'affaisse au sortir du four, c'est simplement qu'elle a cuit trop vite.

QUESTION

Comment empêcher les meringues de s'affaisser après la cuisson et de se recouvrir de fines gouttelettes brunes ?

RÉPONSE

Pour obtenir une meringue parfaite, il faut que les blancs d'œufs soient tout d'abord battus en mousse très légère avec un peu de crème de tartre. Ensuite, il s'agit d'ajouter par cuillerée à soupe à la fois le sucre requis, en battant fortement à chaque addition jusqu'à ce que l'on ait un mélange qui se tienne bien et soit légèrement brillant d'apparence. Pour 5 blancs d'œufs, il faut ¼ de c. à thé de crème de tartre, ¼ de c. à thé de sel, 1¼ tasse de sucre.

Les petites meringues requièrent ⅓ de tasse de mélange par meringue. La cuisson se fait à 275°F. pendant au moins 60 minutes. Eteindre le four et laisser refroidir dans le four fermé.

• • •

QUESTION

Quel est le secret pour obtenir une meringue ferme, haute et crémeuse ?

RÉPONSE

La composition d'une meringue comprend 2 c. à soupe de sucre par blanc d'œuf utilisé. Fouetter les blancs d'œufs en neige ferme avec un batteur à main ou un fouet métallique. Ajouter le sucre graduellement, car chaque addition de sucre contribue à la solidification des blancs, et battre jusqu'à consistance de guimauve ou une pâte qui s'étire en rubans lisses et lourds. Faire cuire de 30 à 40 minutes dans un four à 275°F.

• • •

QUESTION

Pourquoi la pâte de fond de tarte aux pommes ne cuit-elle pas toujours bien ? Où placer la tarte dans le four ? Comment faire lorsqu'il s'agit de cuire plusieurs tartes à la fois ?

RÉPONSE

1. Badigeonner la pâte d'un peu de beurre mou et saupoudrer d'une petite cuillerée de farine.

2. Placer les tartes sur le gril le plus bas du four.

3. Toujours faire saisir la pâte à 425°F. et cuire pendant 30 minutes en tout ou réduire la chaleur à 375°F. après 15 minutes, et laisser cuire de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'on obtienne une belle couleur dorée.

4. Pour faire cuire plusieurs tartes à la fois, les saisir à 425°F. pendant 15 minutes et ne pas réduire la chaleur ; mettre ensuite les assiettes du haut sur le gril du bas et vice versa durant 25 à 30 minutes de cuisson pour qu'elles brunissent également.

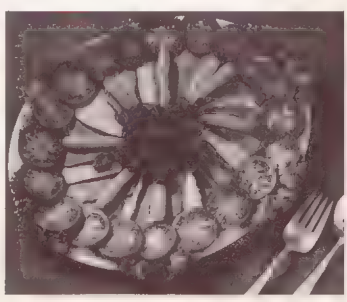
• • •

QUESTION

Est-il vrai que tous les gras de viande fondus et mélangés peuvent servir à faire gâteaux et pâtes à tartes ?

RÉPONSE

Oui, c'est vrai pour les pâtes à tartes et les biscuits, mais pas pour les gâteaux, excepté les gâteaux d'épices.



Poulet et jambon froids

QUESTION

Comment empêcher la croûte des tartes aux œufs de devenir humide ?

RÉPONSE

Beurrer légèrement la pâte dans le fond de l'assiette et la saupoudrer avec 1 c. à soupe de semoule de blé. Mettre 1 heure au réfrigérateur. Verser la crème tiède dans la pâte froide et faire cuire.

• • •

QUESTION

Comment épaissir le sirop lorsque l'on fait des tartes au sirop d'érable ?

RÉPONSE

Ajouter ⅓ de tasse d'eau à la fois, au sirop bouillant, et continuer à faire cuire. Lorsque le sirop sera assez dilué, il épaissira bien. Un sirop trop pur n'épaissit pas.

• • •

QUESTION

Combien de temps est-il possible de conserver des croûtes de tartes au réfrigérateur ?



Tarte à la crème avec meringue

RÉPONSE

Au réfrigérateur : envelopper chaque croûte de tarte cuite dans un papier ciré. Elles se conservent de 6 à 10 jours.

Avant de les utiliser les mettre au four chauffé à 400°F. pour 3 ou 4 minutes.

Au congélateur : Les croûtes se conservent cuites ou non cuites pendant 2 à 3 mois. Dégeler avant de les utiliser. Voir les conseils sur les pâtes à tarte au chapitre de la congélation.

• • •

QUESTION

De quelle manière s'y prendre, en faisant une tarte aux pommes, pour que les pommes restent blanches et ne se défassent pas en compote dans la pâte ?

RÉPONSE

Aussitôt pelées, couper les pommes et les mettre dans un bol d'eau froide citronnée (le jus de 1 citron pour 3 tasses d'eau). Egoutter lorsque prêtes à mettre dans la tarte. Pour qu'elles ne se défassent pas en compote, c'est une question de variété — il faut une pomme ferme telle que la Délicieuse rouge, la Baldwin ou la Cortland.

• • •

Viandes (Divers)

QUESTION

Comment clarifier les gras ?

RÉPONSE

A 2 tasses de gras fondu, ajouter 1 à 1¼ tasse d'eau bouillante et ⅛ de c. à thé de bicarbonate de soude. Faire cuire lentement jusqu'à ce que l'eau s'évapore. Ecumer, tamiser dans un coton à fromage lorsque le gras est encore chaud.

• • •

QUESTION

S'il y a dans une rôtissoire un gril qui empêche la viande de toucher le fond, doit-on s'en servir pour les rôtis ?

RÉPONSE

Non. Il est préférable de déposer la viande au fond de la rôtissoire. Pour des sauces très brunes, placer le rôti sur un os de la même viande, et ayant un peu de gras. Cette méthode donne aussi plus de saveur à la viande. Elle est expliquée en détail au chapitre des connaissances fondamentales sur la cuisson des viandes.

• • •

QUESTION

Que faire pour empêcher un pâté de foie gras d'être granuleux ?

RÉPONSE

Lorsqu'il est cuit, verser dans un malaxeur électrique et laisser battre à vitesse moyenne pour 5 minutes, ou battre avec un batteur à main pour 10 minutes, ou passer au tamis très fin.

• • •

QUESTION

Faut-il ébouillanter le foie de veau avant de le faire cuire ou est-il à conseiller de le tremper dans le lait avant la cuisson ?

RÉPONSE

Le tremper dans du lait le rend plus fin et plus facile à cuire. Le tremper dans l'eau est à déconseiller.

Si le foie de veau est grillé, simplement le badigeonner avec un peu d'huile d'olive et le saupoudrer de paprika. Une cuisson peu prolongée est toujours préférable.

• • •

QUESTION

Pourquoi les rognons sautés tournent-ils après avoir bouilli? En d'autres termes, pourquoi la sauce se sépare-t-elle après la cuisson lorsque dans la poêle la sauce s'était normalement épaissie comme celle d'un ragoût ? Peut-on débarrasser les rognons d'une senteur souvent désagréable ?

RÉPONSE

Les badigeonner avec du vinaigre ou du jus de citron. On doit faire cuire les rognons tranchés, à feu vif, au plus 2 ou 3 minutes. Les rognons d'agneau entiers, 4 ou 5 minutes, les rognons de veau, 10 minutes.

Une cuisson à feu vif est nécessaire pour les rognons, parce que le jus naturel des rognons tombe dans le poêlon lorsque cuits lentement, ce qui les fait bouillir et durcir. Eviter aussi la cuisson prolongée qui les assèche. Il ne faut jamais les faire tremper à l'eau chaude ou froide avant la cuisson.

• • •

QUESTION

De quelle manière aromatiser les rognons ?

RÉPONSE

La moutarde française, le persil, le cognac, le vin rouge, la sarriette, le romarin ou le thym sont les meilleurs aromates pour les rognons. Au chapitre des viandes, vous trouverez des explications détaillées sur la cuisson des rognons.

• • •

QUESTION

Combien de temps faire cuire un gigot d'agneau non désossé, pour qu'il ne réduise pas de moitié ?

RÉPONSE

A 350°F. — 20 minutes par livre. Il ne faut pas le faire cuire à feu vif. Pour plus de détails, consulter le chapitre de l'agneau.

• • •

QUESTION

Est-il vrai que saler les viandes avant la cuisson les fait durcir ?

RÉPONSE

Non, mais il est préférable de les saler après — surtout les viandes rouges.

CONSEILS À LA JEUNE MARIÉE

La cuisine centre nerveux de la maison

Le caractère, la culture, le goût d'une femme se reflètent non seulement dans les plats qu'elle cuisine, mais dans l'ameublement même de sa cuisine. Avant d'en commencer le décor, la cuisine doit être conçue d'une façon intelligente et pratique. On doit l'aménager selon ses besoins et ses goûts, sans oublier les gestes qu'on y fera, afin que tout soit à portée de la main et que le travail puisse s'accomplir avec le minimum d'effort. La vue constante des accessoires dont on se sert n'a rien d'ennuyeux. Au contraire, ils évoquent la science, l'adresse et la finesse de celle qui les utilise.

POUR LA SALLE À MANGER ET LA CUISINE

LA VAISSELLE

Essentiel :

— Assiettes à dîner de 10 pouces 8 à 16

— Tasses et soucoupes 8 à 16

Utile :

— Assiettes de 6 pouces : pour salade, pain, hors-d'œuvre, thé 16 à 24

— Assiettes de 8 pouces : assez décoratives pour l'entrée et le dessert 8 à 16

— Des bols : de tout genre qui s'harmonise avec votre vaisselle de base

— Tasses à café : Demi-tasse-espresso à déjeuner

Agréable :

— Assiettes à soupe classiques

— Pots à crème

— Ramequins

— Petites assiettes à beurre

— Des chopes pour breuvage.

ARGENTERIE

Essentiel :

— Cuillères à thé 16 à 36

— Cuillères à dessert 16 à 36

— Fourchettes à dîner 8 à 12

— Fourchettes à dessert 8 à 12

— Couteaux à dîner 8 à 12

Utile :

— Couteaux à steak 6 à 8

— Petite louche pour mayonnaise, sauce, etc.

— Grande louche pour soupe, ragoût, punch

— Ensemble de cuillères et fourchettes

— Cuillères pour thé glacé

— Couteaux à beurre

Agréable :

— Cuillères pour demi-tasse

— Fourchettes à crustacés

— Couteaux et fourchettes à poisson

— Couteaux et fourchettes à fruits

— Ciseaux à raisins

— Casse-noix

— Passoire pour le thé

— Salière et petite cuillère

— Couteau à gâteau

— Couteau à fromage

— Pinces à homard

— 3 couteaux à dépecer

VERRERIE

Essentiel :

— Verres à eau sur pied 8 à 16

— Verres à vin sur pied 8 à 16

— Verres à old fashioned 6 à 8

— Verres à jus de fruits 8 à 16

— Verres à thé glacé et breuvages 8

Utile :

— Verres à cocktail, qui peuvent convenir pour les apéritifs 8

— Assiettes et bols de verre pour dessert, soupe, fruits ou rince-doigts 6 à 8

— Verres à liqueur 6 à 8

— Verres à cognac 6 à 8

Agréable :

— Coupes à champagne : flûtes ou tulipes, plus pratiques que le genre coupe

— Chopes ou flûtes pour bière



Jardin japonais aux légumes

— Ensemble pour le punch

— Ensemble pour cocktails de crustacés

— Grand saladier

— Grande assiette à gâteau

LA CUISINE

Essentiel :

— 2 tasses mesure (1-2 tasses ou 16 onces — 1-8 onces)

— 1 ensemble de cuillères-mesure

— 1 ensemble de bols à mélanger

— 1 ensemble de 3 râpes

— 1 cafetière

— 3 cuillères de bois (différentes grandeurs)

— 2 spatules de caoutchouc

— 1 ouvre-boîtes (au mur ou à main)

— 1 ouvre-bouteilles

— 1 tire-bouchons

— 1 tamis

— 1 gril à gâteaux

— 1 planche à pain

— 1 rouleau à pâte

— 1 moule à muffins (6 - 8 coupes par moule)

— 1 moule à gâteau carré de 8 x 8 x 2″

— 1 moule à pain de 10 x 5 x 3″

— 2 moules à gâteau ronds de 8 ou 9 pouces

— 1 plaque à biscuits de 14 x 10″

— 2 assiettes à tartes de 8 ou 9 pouces

— 1 couteau à légumes

— 1 batteur à œufs (à la main ou électrique)

— 1 coutellerie de cuisine pour 6

— 1 boîte à coutellerie

— 1 pilon à pommes de terre

— 1 boîte à gâteau

— 1 brosse à légumes

— 1 brosse à bouteilles

— 2 passoires, une grande, une petite

— 1 panier

— 1 hache-viande

— 1 entonnoir moyen

— 2 petits poêlons de 5 et de 7 pouces

— 2 petites casseroles de 4 à 5 pouces

— 1 poêlon de 10 ou 12 pouces avec couvercle

— 3 casseroles de 2 à 4 pintes avec couvercles

— 1 bain-marie de 1½ à 2 pintes

— 1 marmite de 6 à 10 pintes

— 1 bouilloire

— 1 rôtissoire (la plus pratique mesure 15″ x 10″)

— 1 couteau à pain
— 1 couteau à dépecer
— 1 couteau à légumes
— 1 couteau à tout faire
} Ceux-ci de première qualité

— 1 paire de ciseaux de cuisine

— 1 grille-pain

— 1 poubelle

Agréable :

— 1 malaxeur-blender

— 1 moulin à café électrique

— 1 gaufrier

— 1 poêlon électrique

— 1 bouilloire électrique

— Théière (porcelaine — faïence, etc.)

— Cafetière (Chemex, Espresso, Melita, Silex, au choix — porcelaine, faïence, etc.)

— Pots à lait, à eau et à glace — verre ou porcelaine (petit, moyen, grand)

— Sucrier et pot à lait

— Thermos à glace

— Carafes à vin — à whisky — à sherry

— Shaker à cocktails

— Couteaux

— Grands plats ovales à viande — 3 grandeurs (Argent — acier inoxydable — porcelaine ou faïence)

— Plat à gratin

— Plats à soufflé (3 œufs — 6 œufs)

— Planche de bois pour fromage

— Planche de bois pour dépecer

— Sous-plats en céramique ou en bois

— Plateau pour café — cocktail — buffet individuel

— Plats à légumes

— Casseroles de fantaisie

— Soupière

— Ravier, pour les salades

— Panier à pain

— Panier à vin

— Moulin à poivre

— Salière ou petit plat

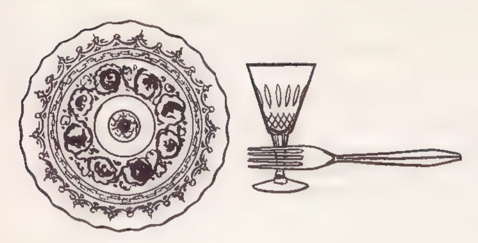
— Cendriers

— Chandeliers

— Surtout

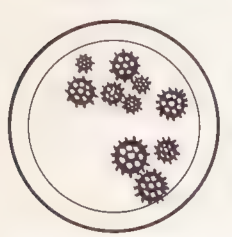


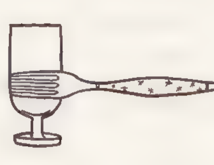
Table pour buffet



CLASSIQUE

Utiliser sur une table d'acajou avec nappe de dîner.

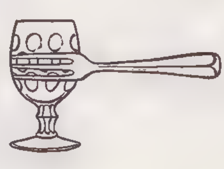




CONTEMPORAIN

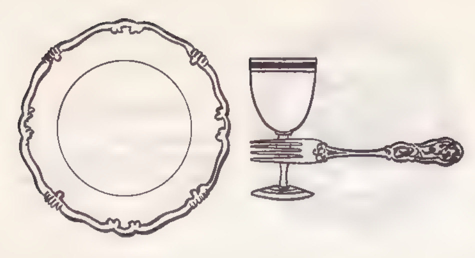
Meubles modernes.
Napperons ou nappe de couleur.





COLONIAL

Meubles de style colonial.
Nappe de lin ou tissée à la main.

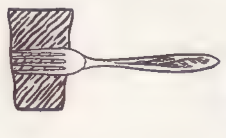


I

PROVENÇAL FRANÇAIS

A sa place à la ville comme à la campagne — Semi-habillé. Nappe blanche ou rappelant le ton de la vaisselle — en toile ou tissée à la main.

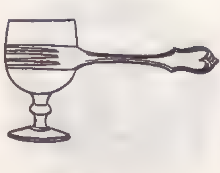




INFLUENCE ORIENTALE

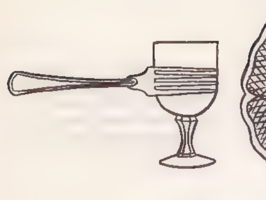
S'harmonise avec le contemporain. La simplicité est la note dominante. Jeune et gaie — parfaite pour le matin ou à midi.





L'ÉLÉGANT XVIIIème SIÈCLE

Ce modèle est le XVIIIème anglais. Elégant, raffiné, s'utilise pour les repas élégants avec nappe de damas jaune pâle ou bleu très pâle ou nappe de dentelle.

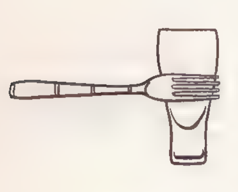


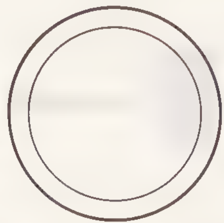


II

PROVENÇAL FRANÇAIS

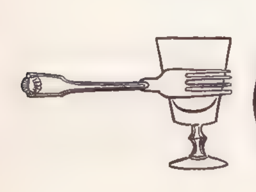
Plus habillé que le I.
Parfait avec les meubles de style et la nappe habillée — Utiliser le soir.





MODERNE

Jeune, gai, à sa place partout — l'ensemble parfait pour un commencement — Utiliser avec napperons ou nappe moderne.





XVIIIème FRANÇAIS

Très habillé — S'utilise pour les grands dîners ou repas d'apparat.

LE PETIT DICTIONNAIRE DE LA CUISINE

ABAISSE

Morceau de pâte sur lequel on a passé le rouleau pour lui donner l'épaisseur voulue. Sert de fond à beaucoup de pâtisseries.

ABAISSER

Étendre au rouleau une boule de pâte.

ABATTIS

Pattes, cou, tête, foie, cœur et gésier d'une volaille.

ABATS

Désigne les extrémités et les viscères des animaux de boucherie (bœuf, veau, mouton et porc) telles que tête, cervelle, langue, ris de veau, cœur, foie, rognons, mou, tripes, pieds, etc...

AIGUILLETTES

Tranches de chair effilées, minces et longues, découpées dans le blanc de la poitrine d'une volaille ou d'un gibier de plume.

APPAREIL

On désigne ainsi l'ensemble des ingrédients utilisés pour une recette donnée, exemple : un appareil à soufflé comprend la sauce blanche et les jaunes d'œufs. On dit alors qu'on incorpore les blancs battus en neige à l'appareil, c'est-à-dire à la sauce-crème.

AROMATE

Substance utilisée en cuisine pour parfumer ou relever le goût des plats telle que : Cannelle, muscade, laurier, basilic, thym, vanille, café, etc...

AROMATISER

Donner plus de saveur à un plat en utilisant des substances aromatiques.

ARROSER

Consiste à verser un liquide sur le mets qui est en train de cuire afin de l'empêcher de s'assécher ou de durcir. Pour les viandes rôties, arroser consiste à verser du gras chaud sur la viande. On arrose également parfois les fruits cuits au four avec le sirop de la cuisson.

ASPIC

Viande, volaille ou légumes cuits entourés de gelée transparente et refroidis dans des moules pour leur donner la forme voulue.

ASSAISONNEMENTS

Ingrédients destinés à donner une saveur particulière aux mets. Le plus important de tous est le sel qui fait ressortir la saveur naturelle de tous les autres ingrédients. On emploie également pour assaisonner : le poivre, la moutarde, les épices, des herbes, de l'oignon, de l'ail, ou des sels de céleri, d'ail, d'oignon, etc... ainsi que des vinaigres divers et des sauces préparées.

ASSAISONNER (on dit également RELEVER)

Consiste à donner plus de saveur ou plus de piquant à un plat à l'aide d'assaisonnements.

BAIN-MARIE

Se dit à la fois de l'ustensile et de la façon de cuire. L'ustensile est composé d'un récipient contenant l'eau dans lequel on plonge un second récipient contenant les aliments à faire cuire ou réchauffer. On fait cuire au bain-marie tout ce qui réclame une température

douce et modérée ou ce qui ne peut supporter la chaleur directe. Si l'on ne possède pas une casserole bain-marie, il suffit de placer le récipient dans lequel se trouve le mets à cuire dans un récipient plus grand contenant de l'eau bouillante, chaude ou tiède suivant la recette. Noter que l'usage du bain-marie ne permet pas de cuisson rapide mais qu'il est parfois indispensable et qu'il donne toujours de la finesse et de l'onctuosité au plat à cuire.

BARDER

Entourer d'une tranche très mince de lard gras une pièce de viande, de volaille ou de gibier.

BEURRER

Désigne deux utilisations du beurre :

1. Lorsqu'il est ajouté à la fin de la cuisson et brassé dans la sauce jusqu'à ce qu'il soit fondu, afin de la rendre plus savoureuse et de l'enrichir. Ne jamais laisser bouillir la sauce ;

2. Ramolli ou liquéfié lorsqu'il est utilisé pour badigeonner un moule afin d'empêcher la pâte d'adhérer à la paroi.

BLANCHIR

Ebouillanter des viandes, des légumes ou des fruits, afin d'attendrir ou d'enlever l'âcreté. Bien faire égoutter avant de commencer la cuisson telle qu'indiquée dans la recette. Pour blanchir des amandes il faut les jeter dans l'eau bouillante et les refroidir rapidement en les plongeant dans l'eau froide lorsque la peau se décolle. Il suffit alors de frotter les amandes avec un linge rude pour enlever les peaux.

BOUILLIR

Chauffer jusqu'à ce que le liquide bouillonne rapidement.

BOUILLON

On appelle ainsi le liquide de cuisson des viandes, poissons, légumes, etc... Ce liquide savoureux et dont la valeur nutritive est souvent importante devrait toujours être utilisé d'une façon ou d'une autre.



Tarte au caramel et à la noix de coco

BOUQUET GARNI

Bouquet de plantes aromatiques formé avec quelques branches de persil, une feuille de laurier, une brindille de thym, quelques feuilles de céleri attachées ensemble.

BRAISER

Consiste à faire brunir une viande, généralement enfarinée et assaisonnée, avec un peu de gras en y ajoutant un peu de liquide. Laisser mijoter lentement dans une casserole couverte de façon à ce qu'il n'y ait pas d'évaporation, soit sur le poêle, soit au four. On peut également faire braiser des légumes ou des volailles de la même façon mais sans ajouter de liquide.

BRIDER

Attacher les membres d'une volaille avec une ficelle fine. On dit aussi trousser une volaille.

BRUNOISE

Façon de découper les légumes en petits dés, soit pour mettre dans un potage, soit pour faire rissoler dans une lèchefrite qui servira ensuite à faire rôtir des viandes ou des volailles.

CARAMEL

Sucre cuit dans un poêlon jusqu'à ce qu'il soit fondu en sirop jaune foncé et qu'il s'en dégage une odeur aromatique caractéristique.

CHAPELURE

Pain sec ou séché au four, pulvérisé.

CHAPON

1. Poulet châtré que l'on a engraissé.

2. Petite lame de croûte de pain frottée avec une gousse d'ail que l'on met dans les salades (surtout dans la salade de chicorée ou de pissenlit). Il faut toujours remuer la salade avant d'ajouter le chapon, autrement le pain absorberait tout le vinaigre.

CHEMISER

1. Garnir un moule, préalablement beurré, de papier beurré ;

2. Recouvrir de gelée ou de sauce un aliment. On dit chemiser de gelée ou de chaud-froid, etc.

3. Garnir un moule de biscuits (pour faire une charlotte) ou de caramel (pour y faire cuire une crème). On dit chemiser un moule de biscuits ou de caramel.

CHINOIS

Passoire très fine de métal ou de crin en forme de cône.

CHOCOLAT **(fondre)**

Faire chauffer au bain-marie des carrés de chocolat jusqu'à ce qu'ils soient complètement liquéfiés (se servir d'eau chaude mais non bouillante).

CISELER

1. Pratiquer des incisions avec un couteau dans une viande ou un poisson avant de les faire griller ou de les mettre au four.

2. Couper en fines lamelles des choux, des oignons, etc...

CLARIFIER

Pour clarifier un bouillon, une gelée ou un consommé, on y ajoute du sherry ou des blancs d'œufs battus en neige. Il faut ensuite le porter à ébullition à feu moyen tout en le battant avec un fouet métallique. Après l'avoir retiré du feu et l'avoir laissé reposer pendant cinq (5) minutes, passer en utilisant une passoire très fine. (Voir la recette de beurre clarifié).

COMBINER

Mélanger parfaitement jusqu'à ce que les ingrédients soient bien incorporés. On dit aussi amalgamer.

CONCASSER

Diviser ou écraser et réduire en petits fragments mais non en poudre.

CONDIMENT

Ingrédient de saveur très prononcée, mais de valeur alimentaire nulle ou négligeable qu'on ajoute en petite quantité à un aliment pour en relever le goût afin de stimuler l'appétit et de faciliter la digestion. Les principaux condiments sont le sel, le poivre, le paprika, le gingembre, la cannelle, la muscade, les clous de girofle, la moutarde, etc...

CORAIL

Substance de couleur rouge faisant partie de l'estomac des crustacés, tels que le homard. Donne du goût et de la couleur aux sauces.

CORSER

Donner plus de saveur à une sauce en y ajoutant du vin blanc ou rouge, du cognac, du sherry, du jus de citron, de la muscade, du safran, du poivre de cayenne, etc...

COULIS

Sauce obtenue par la cuisson lente d'un aliment, passée au tamis à travers un linge.

COUPER EN DÉS

Découper un aliment en petits cubes d'environ ¼ de pouce.

COURT-BOUILLON

Bouillon de cuisson de carottes, oignons, ail et bouquet garni que l'on utilise pour faire cuire des viandes, des poissons et même certains légumes.

CRÈME (Mettre en crème)

Brasser ou battre pour amollir et rendre lisse un ingrédient ou plusieurs combinés.

CROÛTONS

Morceaux de pain coupés en dés, en carrés ou en triangles, que l'on a fait frire dans le beurre ou l'huile.

CUIRE AU FOUR

Faire cuire à sec dans un four à la température requise par la recette.

CUISSEAU

Nom donné à la cuisse de veau.

CUISSOT

Nom donné à la cuisse de gros gibier : chevreuil, orignal, sanglier, ours, etc...

DARNE

Tranche épaisse d'un poisson.

DÉCANTER

Transvaser avec précaution un liquide qui a déposé, de façon à laisser le dépôt au fond du vase.

DÉCOCTION

1. Faire bouillir dans un liquide un aliment dont on veut extraire les principes solubles.

2. Le produit liquide de cette opération.

DÉGLACER

Quand on rôtit au poêlon une côtelette, des saucisses ou toute autre viande, le gras fond et le maigre laisse échapper du jus qui se caramélise très vite et se colle sur le fond du poêlon. Lorsque la viande est retirée, pour récupérer la croûte dorée qui est fortement fixée sur le fond du poêlon, on déglace, c'est-à-dire qu'on verse un peu de liquide : (eau, vin, jus de tomates ou consommé) sur cette croûte, puis on remet sur le feu et l'on fait bouillir en grattant le fond avec une cuillère en bois. Le caramel se dissout peu à peu et on obtient une sauce dorée, délicieusement odorante.

DÉGORGER

Laisser tremper une viande (ex.: les langues ou cervelles) dans de l'eau froide pour la débarrasser du sang ou des impuretés qu'elle contient et l'empêcher ainsi de noircir à la cuisson.

DÉGRAISSÉ

Graisse retirée d'un bouillon ou d'une sauce que l'on clarifie.

DÉGRAISSER

Oter l'excédent de graisse (ex.: dégraisser un bouillon.)

DÉLAYER

C'est amener à une consistance plus liquide une préparation jugée trop épaisse. On délaye

une sauce trop courte en lui ajoutant de l'eau ou du bouillon. On délaye de la farine avec de l'eau ou du lait avant de verser le tout dans une sauce ou une soupe pour l'épaissir. On délaye du lait en poudre avec de l'eau pour retrouver la composition du lait complet, etc...

DÉPOUILLER

Purifier, débarrasser de corps étrangers un jus, un bouillon ou une sauce.

DESSÉCHER

Soumettre une préparation ou un aliment à la chaleur (douce ou forte) afin de faire évaporer l'humidité qu'il contient.

DÉTREMPER

Faire à la main un mélange de farine, d'œuf et d'eau pour une tarte ou un pain.

DORER

1. Badigeonner d'œuf battu délayé dans un peu d'eau une pâtisserie avant sa cuisson, en se servant d'un pinceau.

2. Faire cuire à feu très vif avec du gras très chaud un aliment de façon à ce qu'il prenne la coloration dorée voulue. On peut dorer légèrement ou vivement. Dans ce dernier cas, il faut environ une minute de chaque côté.

DRESSER

Disposer avec goût sur un plat les aliments qui doivent être présentés à table.

DUXELLES

Préparation destinée à donner du goût à une sauce ou à une farce. On fait dorer légèrement dans un peu de beurre ou d'huile un mélange d'oignons ou d'échalotes émincées, quelques champignons, (généralement les queues et les pelures des champignons). Quelques minutes de cuisson et la duxelles est prête. On peut l'employer immédiatement ou la conserver pour l'employer plus tard.

ÉCHAUDER

Arroser d'eau bouillante un aliment qu'il faut éplucher. Afin de le faire plus facilement, il suffit de le laisser tremper quelques instants pour qu'il soit prêt à être épluché. On échaude ainsi des tomates, des pêches, etc...

On peut aussi échauder avec de l'eau très chaude mais non bouillante. Elle est à bonne température lorsque des bulles montent à la surface autour de la casserole sans apparaître au milieu.

ÉGOUTTER

1. Egoutter entièrement un aliment solide c'est le débarrasser de tout liquide : eau, jus, etc...

2. Placer un aliment frit sur un papier froissé pour que le gras de surface soit absorbé.

ÉMINCER

Couper en tranches très minces ou en languettes, de la viande, des légumes, des champignons, etc...



Ragoût en casserole avec biscuits au fromage

ÉPONGE

Terme utilisé dans la fabrication du pain pour désigner la fermentation indirecte qui consiste à n'ajouter que la moitié de la farine requise par la recette au liquide contenant le levain dissous par la première fermentation. On doit laisser lever cette pâte jusqu'à ce qu'elle ait une apparence spongieuse et qu'elle tombe aussitôt après avoir été touchée du doigt.

ESSENCE

S'obtient par évaporation d'un liquide aromatique ou d'une sauce sur un feu doux.

Par ordre de concentration on obtient :

1. le jus,
2. le fumet,
3. l'essence.

ÉTOUFFER

Faire cuire des viandes à la vapeur, dans une casserole hermétiquement close.

ÉTUVÉE, À L'

Faire cuire des légumes à la vapeur, avec un peu de gras sans aucun liquide. (Voir fondre.)

FARCE

Une farce est un hachis plus ou moins fin, ayant généralement comme base de la viande, telle que du bœuf, du lard ou du jambon, etc... Hautement assaisonnée, la farce est liée avec de la mie de pain, des pommes de terre écrasées, une sauce blanche épaisse ou du riz cuit. On peut préparer également des farces maigres sans viande, qu'on utilise pour farcir des tomates, des aubergines, etc... Le dosage subtil des divers ingrédients qui composent une farce est un art qui s'acquiert avec l'expérience.

FARINE

Produit de la mouture du grain, principalement, de blé. Les farines vont du blanc au brun suivant qu'elles contiennent plus ou moins de son.

La farine de blé dur est employée pour les pâtes à levure parce que, plus forte en gluten que la farine de blé mou, elle donne une pâte plus élastique. On emploie la farine de blé mou, qui a moins de gluten, pour faire des pâtes légères comme dans les mélanges avec œufs, soda à pâte, etc... La farine de blé mou est plus légère et donne plus de tasses à la livre.

FARINE GRILLÉE

Farine blanche mise dans une lèchefrite et chauffée dans un four à 350°F., en brassant quelquefois jusqu'à ce qu'elle devienne d'un brun pâle ou foncé, selon le goût.

FINES HERBES

Plantes aromatiques, fraîches ou séchées telles que le persil, la ciboulette, le thym, la sauge, la marjolaine, etc...

FLAMBER

Enflammer un gâteau, un fruit, une omelette ou une viande après avoir arrosé d'alcool.

FONCER

Garnir le fond d'une casserole d'un lit de légumes ou de bardes de lard, ou bien tapisser de pâte à tarte un moule ou une assiette.

FONDRE

Chauffer un aliment solide tel que le gras, le chocolat, etc... pour le rendre liquide ou coulant.

FONDRE, FAIRE

C'est une opération qui a pour but de diminuer ou d'enlever la crudité de certains légumes en les faisant cuire à couvert dans un corps gras, sans ajouter le moindre liquide. On rehausse ainsi la saveur des légumes devant cuire dans une soupe ou une sauce.

FONDS DE CUISSON

Jus de cuisson d'une viande, d'une volaille ou de légumes.

FONTAINE

Trou creusé au centre d'un tas de farine pour y mettre les ingrédients indiqués par la recette.

FOUR, PRÉPARATION

Allumer le four d'avance pour qu'il soit chaud lorsque requis. Régler la température avec le régleur automatique ou thermostat, sinon placer un thermomètre au centre du four.

FOUR, RÉDUIRE TEMPÉRATURE

Pour réduire la chaleur rapidement, ouvrir le four quelques instants, et régler le thermostat.

FRAISER

Pétrir une pâte sous la paume de la main, en la poussant devant soi pour la rendre lisse. On fraise une pâte à tarte.

FRÉMIR

Se dit d'un liquide au moment où commence l'ébullition.

FRIRE

Faire cuire un aliment avec de la graisse.

1. On fait frire au poêlon ou l'on fait sauter avec peu de gras dans un poêlon peu profond, parfois juste ce qu'il faut pour empêcher les aliments de coller.

2. On fait frire en friture profonde des aliments ordinaires ou panés, submergés dans un gras à température requise. (Voir au chapitre de l'arithmétique dans la cuisine, les conseils sur la friture.)

GELÉE

Jus de viande ou de fruits, clarifié, qui s'est solidifié en refroidissant.

GIBELOTTE

Expression du terroir pour désigner une espèce de bouillabaisse, faite avec des poissons, du lard salé ou du canard sauvage, selon les régions dans lesquelles elle est faite.

GIGOT

Nom donné à la cuisse de mouton ou d'agneau.

GLACE

Ce mot a plusieurs sens :

1. Une glace, ce peut être une crème, un sirop ou des fruits congelés (crème glacée).

2. Une glace de viande est un jus de viande (partie brune d'une sauce) très réduit qui se transforme en gelée lorsqu'il refroidit. (Voir gelée).

3. On dit que l'on glace un plat (poisson, viande, etc...) quand après l'avoir nappé de sauce, on le fait dorer quelques instants sous la flamme directe.

4. On glace un gâteau en le recouvrant d'une glace de sucre (glaçage).

5. On glace une crêpe, une gaufre, etc... en la saupoudrant de sucre à fruits, que l'on caramélise sous la flamme directe.

GOUSSE D'AIL

On appelle gousse d'ail un des multiples petits morceaux dont se compose la tête d'ail.

GRAISSE VÉGÉTALE

Terme d'usage général pour désigner les graisses de cuisson commerciales, faites avec des huiles végétales traitées même si elles sont parfois additionnées de gras animal. On désigne également ainsi des huile raffinées, émulsionnées, vendues comme graisse de cuisson douce et légère.

GRAS

Ce mot a une très large signification, on l'emploie pour désigner des aliments en partie ou entièrement gras, tels que beurre, graisse végétale, graisse de porc, huile à salade ou à cuisson, gras de viande, suif, etc...

GRAS DE VIANDE

Provient de rôtis ou de grillades ou de tout autre mode de cuisson des viandes grasses. Le gras liquide doit être passé dans un tamis très fin ou à travers une passoire tapissée d'un coton à fromage. Garder chaque gras séparément dans des pots étiquetés. Plus la saveur des gras de viandes est délicate, plus nombreux en sont les usages. La saveur du gras de porc rehausse la cuisson de la volaille, du poisson, etc... Le gras de surface dans les soupes, les ragoûts, etc... peut être utilisé avec les légumes et dans les sauces.

GRATIN, AU

Se dit d'un plat cuit au four, préparé avec des aliments cuits ou crus recouverts de chapelure auxquels on ajoute quelques dés de gras, de beurre ou de fromage.

GRATIN

La croûte dorée et croquante qui se forme sur le dessus d'un plat au gratin.

HACHER

Couper en petits morceaux inégaux avec couteau, hachoir ou tout autre ustensile.

INCISION, FAIRE UNE

Faire une entaille sur un légume, un poisson ou dans une viande avec la pointe d'un couteau bien tranchant.

INCORPORER

On dit souvent « couper et incorporer » s'il s'agit de combiner deux ingrédients ou d'ajouter un ingrédient à un mélange. Exemple, pour incorporer du sucre dans un blanc d'œuf battu : prendre une cuillère, appuyer sur un côté du bol et faire le tour en remontant vers le milieu pour incorporer le sucre. Recommencer autant de fois qu'il est nécessaire pour mélanger complètement. Le travail se fait toujours de cette manière et avec le plus grand soin.

INFUSION

Eau bouillante versée sur une substance végétale dont on veut extraire les principes actifs.

JULIENNE

Mélange de légumes variés coupés en petites lamelles, généralement servis dans une soupe.

LAB-FERMENT

1. Le lab-ferment transforme la caséine du lait en un produit assimilable.

2. Les glandes stomacales produisent le suc gastrique. La pepsine est le ferment actif de ce suc. Outre ce ferment, le suc gastrique contient de l'acide chlorhydrique et un autre ferment, le *lab* ou lab-ferment.

LAIT (Pour surir le)

Si vous n'avez pas de lait sur ou de lait de beurre, acidulez du lait en remplaçant dans chaque tasse 1 c. à soupe de lait par 1 c. à soupe de jus de citron ou de vinaigre. Laissez reposer quelques instants. Utilisez comme lait sur. Procéder de la même manière pour faire de la crème sure.

LARDER

Piquer une viande ou une volaille de petits carrés de lard, généralement à l'aide d'une aiguille à larder.

LIAISON

Lorsqu'une sauce ou une soupe crème manque de consistance, il est nécessaire de la lier en

ajoutant une substance qui l'épaissira. Certains ingrédients donnent simplement du corps au liquide à lier, tels que la farine, la fécule de maïs, la mie de pain, etc... d'autres, par contre, en modifient ou en améliorent le goût et rendent la sauce ou le potage plus velouté, tels que la crème, le beurre, etc...

LIAISON AUX FÉCULENTS
(Farine, fécule de maïs, etc...)

Délayer le féculent dans un liquide froid, dans un bol ou une tasse, en employant juste assez de liquide pour délayer. Verser, alors, dans le liquide bouillant, en brassant sans arrêt, et en continuant la cuisson à feu moyen jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse et épaisse.

LIAISON AUX JAUNES D'ŒUFS

Cette liaison est plus délicate à faire que la liaison aux féculents. Battre légèrement le ou les jaunes d'œufs, ajouter une petite quantité de liquide chaud et brasser pour obtenir un mélange lisse. Ajouter ensuite, lentement, au liquide chaud, en brassant fortement, sans arrêt. Il est plus facile pour faire cette liaison de retirer le liquide chaud du feu, avant de l'ajouter aux œufs. Faire cuire ensuite à feu doux pendant quelques secondes, en brassant sans arrêt mais en évitant toute ébullition qui ferait tourner la sauce.

LIAISON AVEC UN CORPS GRAS
(Beurre, crème, etc...)

Battre fortement le corps gras versé dans un liquide chaud, mais non bouillant. Le corps gras se sépare en fines goutelettes qui donnent de l'onctuosité et une saveur délicieuse aux sauces. Ne pas faire bouillir après que la sauce a pris son onctuosité.

MACÉDOINE

Mélange de fruits coupés en dés, sucrés et aromatisés avec une liqueur parfumée. Légumes chauds coupés en dés et beurrés ou servis froids avec une mayonnaise.

MACÉRER

Laisser imbiber pendant plusieurs heures dans de l'alcool ou de la liqueur : des fruits, des petits légumes, etc...

MANIER

Malaxer du beurre et le travailler pour le mélanger à de la farine.

MARINADE

Mélange de vinaigre, vin, sel, poivre, carottes, ail, oignons, etc... selon les recettes, dans lequel on fait tremper des viandes ou des légumes.

MARINER

Avant de le faire cuire, laisser tremper un aliment pendant quelque temps dans un liquide aromatisé, tel qu'un mélange d'huile et de vinaigre, de céleri, carottes, oignons, ail, etc... La saveur de la marinade pénètre dans les aliments : '(steak, rôti, braisé, etc...)

MASQUER OU NAPPER

Masquer veut dire dissimuler quelque chose à la vue. Exemple : on masque ou on nappe un poisson bouilli avec une mayonnaise, ou un jambon avec une sauce chaud-froid. (Voir ces recettes aux chapitres des poissons et des viandes.)

MIJOTER

Faire cuire à feu lent (ou au four à température modérée) au-dessous du point d'ébullition.

MIREPOIX

Préparation de légumes pour corser et parfumer les jus et les sauces. On fait étuver au beurre des carottes, des oignons, des échalotes, des poireaux, taillés en brunoise avec du persil, du thym et du laurier. Lorsque les légumes sont fondus ou tendres, on les passe et on ajoute la purée ainsi obtenue à une sauce, afin de l'augmenter et de la corser.

MONDER (On dit aussi émonder)

C'est enlever la peau des amandes. On les plonge 5 minutes dans l'eau bouillante. La peau se dilate et on fait sortir l'amande en la pressant entre deux doigts.

MONTER

Monter des blancs d'œufs, c'est les battre pour les mettre en neige. On monte même une crème ou une mousse, pour en augmenter le volume.

MOUILLER

Mettre de l'eau ou un autre liquide peu à peu, en plus ou moins grande quantité, selon la recette.

NAPPER

Voir masquer.

ŒUFS (Battus en mousse ou en neige)

Les jaunes doivent être battus jusqu'à ce qu'ils prennent la couleur du citron et les blancs jusqu'à ce qu'ils aient la consistance d'une mousse ferme.

ŒUFS (Battus légèrement)

Les battre juste assez pour briser le jaune et mélanger ce dernier avec le blanc.

ŒUFS (Bien battus)

Battus jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés sans cependant être trop mousseux.

ŒUFS (Pour séparer)

Briser la coquille d'un seul côté en la frappant sur le bord d'un bol ou avec un couteau. L'ouvrir ensuite avec les pouces, et faire couler le blanc en laissant le jaune dans la coquille. Faire passer le jaune d'une moitié de coquille à l'autre pour égoutter tout le blanc. S'il faut battre les blancs en neige et qu'un peu de jaune y soit mêlé, il faut l'enlever en se servant d'un morceau de coquille.

PANER

1. Entourer de mie de pain.

2. Passer dans le beurre, puis dans la chapelure.

3. Passer dans le beurre, dans la farine, puis dans la chapelure ou la mie de pain suivant la recette.

PARER

Parer une viande, c'est la débarrasser de ses os, de la graisse superflue et des tendons qui se racornissent sous l'action du feu.

Parer un légume ou un fruit, c'est lui enlever les parties défraîchies, les pépins, les graines, le noyau, la peau, et ensuite le découper en parties égales ou régulières. Les déchets ainsi obtenus s'appellent les parures. On peut les utiliser. Les parures de viande s'ajoutent à un bouillon, les parures de légumes aux potages, etc...

PARFUMER

Donner à un plat une saveur plus fine à l'aide d'essences telles que vanille ou amande, ou encore en y ajoutant du vin rouge ou blanc, du sherry, du cognac ou du rhum. Il est à remarquer que les assaisonnements, aromates ou parfums sont toujours laissés à la discrétion et au goût de chacun.

PASSER

Pour passer un aliment, c'est-à-dire le mettre en purée fine, on possède en cuisine plusieurs types d'ustensiles : une simple passoire en fil de fer, un chinois (passoire conique en métal), un presse-purée, un tamis, un pilon qui peut écraser les aliments, etc...

PÂTE (Gâteaux)

Mélange de farine et de liquide (avec d'autres ingrédients) de consistance molle, qui peut être :

1. Assez léger pour couler — tel que pâte à crêpes,

2. Assez épais pour garder la forme qu'on lui donne : pâte à muffins, gâteaux, etc...

PÂTE (Tartes, pain)

Mélange de farine et de liquide (avec d'autres ingrédients) plus épais que les pâtes à gâteaux. Les pâtes varient, à partir de pâtes « légères » ou « à la cuillère » (boulettes) jusqu'aux pâtes « dures » (biscuits, pâtisseries, etc...)

PECTINE

Principe mucilagineux existant dans certains fruits (pommes, oranges, citron etc...) qui favorise la formation de la gelée. La peau et les pépins des fruits qui viennent d'être cités contiennent beaucoup de pectine, voilà pourquoi il est recommandé de les utiliser dans les gelées. (Voir au chapitre des confitures et gelées, comment faire la pectine de pommes.)

PÉTRIR

Plier et travailler une pâte. Cette opération rend les pâtes à levure plus élastiques. Cet effet est dû au travail de la paume de la main qui presse sur la pâte après chaque pliage. Pour les pains à la poudre à pâte, on pétrit légèrement avec le bout des doigts.

PIQUER

Insérer, à l'aide d'un couteau, dans une viande, une volaille ou du gibier, des morceaux d'ail, de lard ou d'herbes aromatiques.

POCHER

Faire cuire un aliment dans un liquide à feu moyen, couvert, mais sans laisser bouillir.

POINTE

Très faible quantité d'un assaisonnement qui peut tenir sur la pointe d'un couteau.

PURÉE, METTRE EN

Passer au tamis fin ou au presse-purée les aliments cuits, pour mettre en crème.

RAFRAÎCHIR

Arroser d'eau froide un aliment sortant de l'eau bouillante, soit pour arrêter la cuisson, soit pour raffermir les chairs, soit pour raviver la couleur d'un légume vert.

RÂPER

Veut dire frotter un aliment sur un ustensile à paroi rugueuse, percée de trous, pour le réduire en poudre grossière ou fine; on râpe du fromage, de la muscade, des carottes, etc...

RÉDUIRE

Faire bouillir, à découvert, un jus à feu vif, jusqu'à ce que la quantité de liquide diminue sensiblement.

REVENIR, FAIRE

Se dit de l'action de faire plus ou moins dorer, à bon feu, dans du beurre, de la graisse ou de l'huile, différents aliments. Faire revenir un poisson ou une viande a pour but de les raidir extérieurement, mais non de les faire cuire. La cuisson complète suit généralement à feu lent. Pour les viandes, on dit également faire sauter, et pour les légumes on peut dire aussi faire fondre.

RISSOLER

Faire dorer des viandes, des volailles ou des légumes dans un corps gras, à bon feu.

RÔTIR

Faire cuire une viande ou une volaille au four à chaleur constante.

ROUSSIR (To singe)

C'est faire légèrement brunir des morceaux de viande saupoudrés de farine dans la graisse chaude, afin de lier la sauce qu'on y ajoutera.

RUBAN, FAIRE

Se dit d'un mélange de sucre et de jaunes d'œufs qui, après avoir été bien battu à la spatule, au fouet ou au malaxeur, se plisse comme un ruban lorsqu'on le fait retomber d'un peu haut.

SAINDOUX

Gras commercial (lard) fait de graisse de porc, moins fin au goût que la graisse végétale.

SAISIR

Faire cuire la viande vivement, en surface, avec ou sans corps gras, à feu vif, dans un poêlon ou un chaudron.

SALPICON

Aliments découpés en petits dés.

SAUPOUDRER

Parsemer un plat en couche égale, de farine, sucre ou d'autres aliments.

SAUTER

C'est faire rissoler une viande ou un légume dans une casserole de métal épais à large fond et à bord peu élevé.

1. Pour remuer l'aliment et lui permettre de dorer sans attacher ou coller.

2. On ne retourne pas avec une fourchette, on se contente de secouer la casserole.

Il doit y avoir un seule couche de viande ou de légumes pour qu'ils soient dorés régulièrement.

SUCRE À FRUITS

Sucre blanc, granulé très fin qui se dissout très vite.

SUCRE À GLACER

Sucre en poudre très fin utilisé pour faire des glaces.

SUER

Faire suer des légumes, c'est les débarrasser de l'excès d'eau qu'ils contiennent.

TAMISER

C'est passer de la farine ou des aliments moulus à travers un tamis fin ou une passoire en fil de fer très fin, afin d'aérer les aliments ou d'enlever les morceaux granulés.

TOILETTE

Membrane enveloppant le péritoine du veau ou de l'agneau, employée par les bouchers pour entourer les gigots.

TOURNER

Arrondir un légume en l'épluchant.

VANNER

Quand une sauce liée à la farine est terminée et qu'elle doit attendre sur le coin du feu, il se forme à la surface une pellicule, qui, lorsqu'on la brisera, fera des grumeaux. Pour éviter la formation de cette pellicule, il faut remuer la sauce toutes les 3 ou 4 secondes. On peut également recouvrir la surface avec une mince couche de beurre fondu qui isole la sauce de l'air et empêche la formation de la pellicule. On bat alors le beurre dans la sauce au moment de servir.

VAPEUR (Cuire à la)

Faire cuire dans un récipient fermé, au fond perforé, placé sur une casserole d'eau bouillante. On fait cuire à la vapeur, soit en exposant les aliments à la vapeur directe, soit en les enveloppant de papier parchemin (légumes, poisson), soit en se servant d'une casserole à vapeur (pouding).

ZESTE

Le zeste est la peau d'un citron ou d'une orange qui contient l'essence parfumée du fruit. On gratte le zeste sur une râpe très fine ou on le coupe en petits morceaux pour l'utiliser.

INDEX ALPHABÉTIQUE

Pour tous les termes culinaires, voir à : Petit dictionnaire de la cuisine.



ABATS, conseils utiles sur les, 83
Farce française au jambon et aux, 212
Farce pour le canard, 219
ABRICOT,
Chutney aux, 702
Les (fruits frais), 775
Marinés, 698
Sauce aux, 666
Sauce aux et au miel, 667
Secs, tarte aux pêches ou aux, 608
Soufflé aux, 734
Tarte de luxe aux, 596
ACCESSOIRES pour mesurer, 19
ACHIGAN farci, 378
ACIDE (langage du vin), 917
AGENTS DESTRUCTEURS (mise en conserve), 707
AGNEAU, 108
à la Grecque, 112
à la Suédoise, 250
à l'Italienne, 112
braisé à la Française, 111
braisé aux pois verts, 111
braisé, cuisson, 110
carré rôti, 111
casserole à l'Arménienne, 117
cœur braisé à la Danoise, 136
conseil important, un, 110
côte des flancs, 108
côtelettes à l'Iranienne, 114
côtelettes barbecue, 238
côtelettes barman, 114
côtelettes de 1½ pouce, temps de cuisson pour les, 113
côtelettes et les steaks, les 113
côtelettes grillées, 113
côtelettes grillées au poêlon, 113
cou, 109
coupe de, 108
couronne, 110
curry à la mode du Bengale, 118
épaule, 108
épaule à la mode de Sardaigne, 250
épaule barbecue en papillottes, 239
épaule bouillie, 116
épaule marinée et braisée, 112
foie en julienne, 121
foie et oignons en casserole, 137
gigot, le, 108-250
gigot à la Bretonne, 110
gigot aux baies de genièvre, 112
gigot bouilli à la Française, 112
gigot bouilli à l'Ecossaise, 112
gigot froid, manière de servir un, 123
gigot grillé (barbecue), 238
haché grillé au barbecue, 239
jarret, le, 108
Kébab anglais (rôtisserie), 251
Kébab perse, 118
Kébab piquant, 251
Kébab turc, 251
langues à la poulette, 121
longe, la 108
(Mise en conserve), 726
Moussaka, 119
Navarin, 115
Notes sur, 109
poitrine, 108
poitrine à l'orientale, 117
poitrine diablée, à la Bretonne, 118
ragoût à la mode irlandaise, 115
ragoût à l'Arménienne, 116
ragoût à la Suédoise, 116
ragoût au riz, 116
ragoût de rognons, 121
ragoût hongrois à l'orge, 117
ragoût, pour aromatiser un, 84
restes, utilisations des, 122-123
fricandeau, 122
fricassée, 122
kébabs cuits, 123
manière de servir un gigot froid, 123
piments verts farcis à, 123
reste à la choucroute, 123
reste en pilaf, 123
rissolée à l'Espagnole, 122
rognons en coquilles, 120
rognons poêlés, 120
rognons sur canapés, 121
rôti, 78-80
sandwiches (chauds ou froids), 450
shashlik, 119
shish kébab, 119
shish kébab au gigot (barbecue), 238
steak bigarade, 115
steak en sauce, 114
steak grillé à la Turque, 114
tableau de cuisson, 110
AIGLEFIN à la Grecque, 379
(Haddock) entier bouilli, 378
Fumé (smoked haddock) du Maine, 378
AIL
Mayonnaise à l', 431
Pain grillé à l', 242
Poulet à l', 195-251
Vinaigre à l', 445
ALASKA polaire, 779
Polaires individuels, pour faire des, 780
ALCOOL dans un soufflé, le rôle de l', 730
ALEXANDER, 903
ALIMENT économique (le riz), 548
ALOXE-CORTON, le (bourgogne rouge), 920
[redacted]
À la Chinoise, biscuits aux, 538
Biscuits « Frigo » aux, 544
Biscuits « Petits fours » aux, 538
Cœurs de céleri aux, 947
Croissants aux, 537
Macarons aux, 544
Petits croissants aux, 546
Pétoncles aux, 401
Salées, 805
AMMONIAQUE, galettes à l', 524
ANANAS (conserves de fruits), 719
(Fruits frais), 776
Biscuits à l', 541
Chocolatés, carrés aux, 531
Chutney aux, 701
Confiture d' et de rhubarbe, 836
Conserve de pêches et d', 837
En deux minutes, comment faire une crème d', 411
Garniture de jambon à l', 161
Marmelade d', 840
Poulet aux, 194
ANCHOIS, canapés d', 43
Éclairs aux, 43
ANETH, l' — son emploi, 437
Une pincée d' (pour aromatiser les soupes en boîte), 446
ANIS, l' — son emploi, 439
Biscuits roulés à l', 522
Gâteau d'épices à l', 645
Pain éclair à l', 569
ANJOUS, les (vins d'Anjou et de Saumur), 921
ANNEAU de nouilles, 468
De riz, 552
APÉRITIFS — Vermouths, 916
ARITHMÉTIQUE DANS LA CUISINE, 15
Accessoires pour mesurer : cuillères, tasses, 19
beurre et tout autre matière grasse, 19
café pour 50, 23
calcium, 28
calcium — aliments qui contiennent du, 28
calories dans des portions moyennes, le nombre de, 29
chocolat non sucré par du cacao non sucré, méthode éprouvée à suivre pour remplacer le, 22 — 825
contenance, 19
contenance des boîtes de conserves, 21
couteaux, 34
crème de table, comment fouetter la, 20
cuivre, aliments qui contiennent du, 28
équilibre alimentaire et équilibre des aliments, 25
farines, les, 19
farine tout-usage, la, 17
fer, aliments qui contiennent du, 28
fer et cuivre, 28-29
friture au poêlon, 22
friture, conseils sur la, 23
friture profonde, 22
friture profonde, comment vérifier la température de l'huile à salade, 23
gélatine granulée (non aromatisée) règles fondamentales pour l'emploi de la, 20
lait, le, 17
légumes, quelles quantités acheter pour 4 portions ?, 24
mesurer divers aliments, pour, 20
mesurer les liquides, pour, 19
mesures métriques en tasses, 19
mesures françaises — tableau d'équivalence, 20
mesures liquides, 19
mesures métriques, 18
moules à gâteaux, grandeur des, 22
œufs en poudre, 17
onces et grammes comparés, 18
phosphore, 29
phosphore, aliments qui contiennent du, 29
poids, mesures et équivalents, 15
poids moyen de quelques denrées, 19
poudre à pâte, la, 18
quantités requises pour 50 portions, 23
remarques, 16
sauté au poêlon, 22
sels minéraux, 28
soda à pâte, le, 18
soda à pâte, méthode nouvelle pour utiliser le, 18
substitutions, 17
sucre, le, 17
sucres, les, 19
température du four, 22
températures pour bonbons et glaces, 21
vitamines, 24
vitamines, autres sources de, 25
vitamines, dans les aliments, 26
vitamines, effet de la cuisson sur, 24
vitamines, effet du raffinage sur, 24
vitamines, meilleures sources de, 24
vitamines, rôle des, dans l'organisme, 24
vitamines, solubles dans l'eau, les principales, 24
vitamines, solubles dans les graisses, 24
Yoghourt, la méthode de fabrication du, 21
ARÔME (langage du vin), 917
ARTICHAUT — Méthode de cuisson type, 286
Préparation, 286
À la Grecque, 287
Canapés de crevettes aux, 43
De Jérusalem ou Topinambours — Méthode de cuisson type, 288
Préparation, 288
ASPERGES, 288
Dans la marmite à pression, 289
Méthode de cuisson type, 288
Préparation, 288
(Conserves de légumes), 722
À l'Anglaise, 958
À la Flamande, 289
À la Milanaise, 289
À la Polonaise, 289
Au gratin, 289
Soupe aux, 72
ASSIETTES de fruits de mer, 402
ATOCAS, pain à l'orange et aux, 569
AUBERGINE — Préparation, 290
À la Provençale, 291
À la crème, 290
Brinjal, 290

Crème d', 291
Cuite au four, 291
Nimoise, 290
Spaghettis à l', 471
AVOINE
Aux pruneaux, sans cuisson, 851
Poulet à l', 192

B

BABAS au rhum, 518
BACON, biscuits chauds à la poudre à pâte au, 560
Blé d'Inde grillé au, 242
De longe à la broche (rôtisserie), 252
Gâteau chaud au, 563
Huîtres au, 256-400
Lapin au, 217
Oeufs sur le plat avec, 263
Pain de semoule au, 363
Pois verts au, 338
Pommes de terre frites au, 242
Pommes de terre rôties au gras de, 348
Poulet frit au, 186
Sandwiches « Club » au, 453
Truite grillée au, 241
Truites au, 252
BACTÉRIES (agents destructeurs) — Mise en conserves, 708
BAIE DE GENIÈVRE, la, 440
Gigot d'agneau aux, 112
BAMBOO, 903
BANANE
Beignets aux, 583
Biscuits taillés sur tôle aux, 527
Carrés aux, 535
Gaufres aux, 584
Gratinées, 772
Les, 776
Muffins aux, 565
Pain éclair aux, 576
Pommes aux, 851
Sautées, 260
BARBECUE AU JARDIN, LE, 236
Comment faire le feu, 237
Points importants, 236
Agneau haché grillé au barbecue, 239
Barbecue pour les jeunes, 245
Blé-d'Inde, comment faire griller le, 241
Au bacon, 242
Bouilli, 242
En papillottes, 242
Canard grillé au charbon de bois, 240
« Clambake » de jardin à la mode de Cape Cod, 245
Côtelettes d'agneau « barbecue », 238
Demi-poulets grillés, 238
Épaule d'agneau barbecue en papillottes, 239
Équipement utile pour le barbecue, 247
Gigot d'agneau grillé, 238
Pain grillé, 242
À l'ail, 242
Au basilic, 242
Au citron, 243
Petites côtes de porc barbecue (marm. à pres.), 828
Pommes de terre, comment faire griller en papillottes, 242
Frites au bacon, 242
Frites congelées, 242
Poulet grillé à l'estragon, 240
Poulet grillé au citron, 240
Sauces barbecues, les, 243
Sauce barbecue au citron, 243
Sauce barbecue au vin, 243
Sauce barbecue aux tomates, 243
Sauce barbecue du Vermont, 244
Sauce barbecue pour les frankfurters, 244
Sauce barbecue pour poulet, 244
Sauce barbecue sans cuisson, 245
Sauce fumée, 243
Sauces pour servir avec le poisson grillé, quelques, 241
Au chutney, 241
Au citron, 241
Au concombre, 241
Au sherry, 241
Shish Kébab, comment faire les, 238
Shish Kébab au gigot d'agneau, 238
Steak de poisson grillé, 241
Steak grillé, 237
Tableau des temps de cuisson au barbecue, 247
Truite grillée au bacon, 241
BARBOTTE, soupe à la, 63
BARDOLINO à Vérone (vin italien), 922
BAS de la selle (orignal), 232
De palette (bœuf), 86
BASILIC, le — son emploi, 436
Une pincée de (pour aromatiser les soupes en boîte), 446
Pain grillé au, 242
BASSE-BOURGOGNE, la (bourgognes rouges et blancs, le Chablis), 920
BATTUES au lait, comment faire des, 408
BAVAROIS à la Menthe, 757
Allemand, 757
Diplomate, 757
Français, 756
BAVAROISE aux fraises, comment faire une, 411
BEAUJOLAIS, le (bourgogne), 920
Beaujolais, 920
Beaujolais — supérieur, 920
Chardonnay-Mâcon, 920
Mâcons, les — Mâcon ou Mâcon Supérieur, 920
Moulin-à-Vent, 920
Pouilly-Fuissé, 920
Saint-Amour, 920
BEAUNE, le (bourgogne rouge), 920
BÉCASSE, 229
BÉCASSINE, sur rôties flambées, 228
En papillotte, 229
Pâté de, 229
BEIGNES, les, 515-578
À la gelée, 517
À la levure, 516
À l'orange, 580
À la mélasse, 581
À la semoule de blé, 516
Allemands, 515
Au lait sur, 580
Au malaxeur, cuits dans un poêlon électrique, 580
Au miel — Sirop de miel, le, 580
Au riz (callas Nouvelle-Orléans), 582
Aux épices, 580
Aux pommes de terre, 581
Boulettes aux épices, 581
Boulettes pour le thé — glace au miel, 581
Quelques conseils sur les, 578
Recette simple de, 578
Suisses, 582
Tordus, 517
BEIGNETS, 582
Au blé d'Inde, 583
Au fromage, 894
Aux bananes, 583
Aux courges, 318
Aux oranges, 583
De blé d'Inde, 294
De concombre, 316
Pâte classique, 583
Pâte pour fruits, 583
Pâte pour légumes, 582
Princesse, aux pommes, 583
Soufflés au blé d'Inde, 295
BETTERAVES (congélation), 868
(Conserve de légumes), 722
Dans la marmite à pression, 292
Méthode de cuisson type, 292
Préparation, 292
À la Canadienne, 292
À la Polonaise, 293
En crème, feuilles de, 292
Harvard, 293
Julienne de, 952
Poblano, 293
BEURRE (dans un menu), 936
À l'ail, 425
Au miel, 957
Aux fines herbes, 446
Bercy, 425
Bifteck, 426
Biscuits fins au, 536
Blanc Nantais, 424
Carottes râpées au, 297
Comment faire dorer le dessus des tartes au, 600
Crème au et au cacao, 656
D'arachides, biscuits au, 536
D'arachides, muffins au, 565
D'érable, 804
D'érable au sirop d'érable, 804
D'érable imitation, 670
D'érable maison, 413
D'estragon, 426
Et toute autre matière grasse (mesures métriques en tasses), 19
Le (sandwiches), 447
Marchand de Vin, 425
Marrons au, 326
Moutarde, 425
Moutarde (pour rôtis), 80
Noir, 425
Noir, cervelles de veau au, 134
Noir, œufs au, 276
Noisette, 425
Noisette, choux de Bruxelles au, 313
Pouding pain et, 746
Pour escargots, 426
Tartelettes au, 615
Tomates au, 343
BIECHER Muesli (Suisse), 848
BIÈRE d'épinette, 935
De gingembre, 934
Et aux concombres, soupe à la, 68
BISCOTTES pour bébés, 547
BISCUITS, les, 521
à la cuillère, les, 539
à la cuillère, les à la crème sure, 539
à la cuillère, les à l'ananas, 541
à la cuillère, les à la Danoise, 539
à la cuillère, les à la noix de coco, 539
à la cuillère, les aux fruits, 539
à la cuillère, les aux raisins, 539
à la cuillère, les croquants, 541
à la cuillère, les croquants aux flocons d'avoine, 541
à la cuillère, les Ecossais, 541
à la cuillère, les Ermites au miel, 540
à la cuillère, les Langues de chat, 541
à la cuillère, les, Recettes type, 539
au réfrigérateur, 542
chauds à la crème sure, 560
chauds à la farine de blé entier, 560
chauds à l'ancienne, 560
chauds à la poudre à pâte, 560
chauds à l'orange, 561
chauds au caramel, 561
Comment faire les, au blender, 407
congélation, les, 868
Croissants aux amandes, 537
Croûte aux, 593
fond de tarte, épicé, non cuit, aux, 592
« Frigo » à la noix de coco, 543
« Frigo » au caramel, 542
« Frigo » au chocolat, 543
« Frigo » au citron, 543
« Frigo » au gingembre, 543
« Frigo » aux amandes, 544
« Frigo » aux cerises et aux noix, 543
« Frigo » aux épices, 543
« Frigo » aux flocons d'avoine, 543
« Frigo » garniture aux dattes, 543
Galettes à l'ammoniaque, 524
Langues de chat, 544
de fantaisie, les, 544
de fantaisie, les, de Noël à la Suédoise, 546
de fantaisie, les, doigts de dame, 546
Florentins, les, 545
moulés, les, 536
moulés, les, au beurre d'arachides, 536
moulés, les, au chocolat et aux noix, 536
moulés, les, au gingembre, 536
moulés, les, aux amandes à la Chinoise, 538
moulés, les, aux flocons d'avoine, 537
moulés, les, aux fruits, 537
moulés, les, aux œufs durs, 537
moulés, les, aux pacanes, 538
moulés, les, boulettes de neige, 537
moulés, les, fins au beurre, 536
moulés, les, à la crème sure, 526
roulés, les, à l'anis, 522
roulés, les, à l'orange, 522
roulés, les, au cacao, 522
roulés, les, au chocolat, 522
roulés, les, au citron, 522
roulés, les, au citron à l'ancienne mode, 524
roulés, les, au sucre rose, 523
roulés, les, aux épices, 522

roulés, les, aux noix, 522
roulés, les, croquants au gingembre, 523
roulés, les, de Grand'mère, 525
roulés, les, Recette type, 522
roulés, les, riches à la cassonade, 526
roulés, les, secs à la muscade ou au macis, 522
roulés, les, secs au gingembre (ginger snaps), 524
roulés, les, soufflés au fromage, 890
roulés, les, à la confiture, 525
taillés sur tôle, les, 527
taillés sur tôle, les, à la cassonade, 527
taillés sur tôle, les, à la citrouille, 527
taillés, sur tôle, les, aux bananes, 527
taillés sur tôle, les, aux figues, 527
taillés sur tôle, les, « brownies » au cacao, 534
taillés sur tôle, les, « brownies » au miel, 534
taillés sur tôle, les, carrés à la confiture, 531
taillés sur tôle, les, carrés à la noix de coco, 531
taillés sur tôle, les, carrés à la Turque, 532
taillés sur tôle, les, carrés au chocolat, 534
taillés sur tôle, les, carrés au citron, 533
taillés sur tôle, les, carrés au fudge, 534
taillés sur tôle, les, carrés au sirop d'érable, 533
taillés sur tôle, les, carrés aux ananas chocolatés, 531
taillés sur tôle, les, carrés aux bananes, 535
taillés sur tôle, les, carrés aux dattes et au fromage à la crème, 528
taillés sur tôle, les, carrés chocolatés à la Viennoise, 533
taillés sur tôle, les, carrés congolais, 533
taillés sur tôle, les, carrés d'amour, 528
taillés sur tôle, les, carrés délices à la confiture, 532
taillés sur tôle, les, Recette type No. 1, 527
taillés sur tôle, les, Recette type No. 2, 527
taillés sur tôle, les, Recette type No. 3, 528
Macarons aux amandes, 544
Macarons de flocons d'avoine, 540
Madeleines, les, 545
Mains à la mélasse, 523
Mazurka Polonaise, 544
Méthode fondamentale pour faire les, au réfrigérateur, 542
Méthode générale à suivre pour faire des, 521
Moraviens, 525
Petits croissants aux amandes (petits fours secs), 546
Petits croquants aux noix, 546
Petits fours au caramel, 540
Petits fours aux amandes, 538
Sandwich aux dattes, 526
Shortbread Ecossais, 525
BISHOP anglais, 900
BISQUE de homard, 62
De homard (en boîte), 67
De homard, rosée (en boîte), 67
BLACK stripe, 902
Velvet, 902
BLANC d'œuf, comment faire dorer le dessus des tartes au, 600
BLANCHIMENT et la stérilisation, temps nécessaire pour le, 716
Ou ébouillantage du produit, 715
BLANCS d'œufs, bombe au citron et aux, 790
D'œufs, les (dans les soufflés), 728
D'œufs, mousse glacée aux, 788
BLANQUETTE de veau, la, 130
BLÉ, le, 849
Galettes de, 849
Entier, biscuits chauds à la farine de, 560
BLÉ D'INDE — Dans la marmite à pression, 294
Méthode de cuisson type, 294
Préparation, 294
(Conserves de légumes), 722
Beignets au, 583
Beignets de, 295
Beignets soufflés au, 295
Charleston, 294
Cracker Jack, 816
Comment faire griller le, 241
En épi (conserves de légumes), 722
Escalopé, 294
Frit, 294
Haché (conserves de légumes), 722
Lessivé, 690
Lessivé, soupe au, 57
Oeufs brouillés au, 275
Relish au, 690
Séché, comment souffler le, 816
Soufflé au caramel, 817
BLEUETS (conserves de fruits), 719
Gâteau aux, 644
Grands-pères aux, 771
Muffins aux, 565
Pain chaud aux, 566
Pouding aux, 748
Tarte aux, 605
Tarte de ma mère aux, 605
BLOODY MARY, 902
BOCAUX en verre, 713
Pour confitures, comment stériliser les verres à gelée et les, 834
BŒUF, le, 85
à la Bourguignonne, 91
à la mode, 92
à la Stroganoff, 94
au chou rouge, 95
au pot à l'ancienne, 96
bas de palette, 86
bouchées de steak, les (réchaud de table), 256
bouilli gros sel, 96
boulettes de viande au riz (marmite à pression), 827
bouts de côtes, les, 86
braisé à la Danoise, 136
braisé à la Française, 91
carbonade de, 91
carcasse (méthode standard de dépecer la) congélation, 863
catégories de bœuf, 85
catégories de bœuf, Canada bonne, 85
catégories de bœuf, Canada commerciale, 85
catégories de bœuf, Canada de choix, 85
catégories de bœuf, Canada régulière, 85
Chateaubriand, 85
cœur de, braisé, 102
cœur de, crêpe au, 100
cœur de, croquettes au reste de, 102
cœur de, farci, 102
cou, le, 87
côtes, les, 86
coupe, la, 85-863
croupe carrée, la, 86
en casserole, pour aromatiser le, 75
en daube, 92
entrecôte bordelaise, 106
épaule braisée, 93
feuilles de chou farcies, 98
filet au four, 82
filet de, entier, 85
filet de steak, 85
filet de surlonge, 85
filet hors-d'œuvre, 94
filet mignon, 85
filet mignon au poêlon, 77
foie de, en Julienne, 105
foie et oignons en casserole, 137
frais (conserves de viandes), 726
fricassée de chez-nous, 100
gros filet, 85
gros et petits filets, 86
haché, le, 87
haché, à l'Italienne, 99
haché en casserole, 98
haché et de chou, casserole de, 99
haché, manières d'apprêter le, 97
haut de côtes, 86
haut de ronde, 86
jarret arrière, 86
jarret avant, 87
langue Cumberland, 102
langue en ragoût, 88
macaroni à la Nevada, 93
marinade pour steak grillé, 77
pain de riz au, 553
pain de viande, 98
pain de viande de famille, 98
palette, 86
pâté au, recette de base, 97
pâté au, variations, 98
pâté chinois, 100
pâtés cuits au poêlon, 97
pâtés grillés au poêlon, 97
petit filet, 85
petit os d'épaule, 86
pointe de poitrine, 86
pointe de surlonge, la, 86
poitrine, la, 86
pot-au-feu (marmite à pression), 827
Pot-Roast à l'Américaine, 91
queue de, fermière, 88
queue, la, 87
ragoût aux tomates, 87
ragoût hongrois, 87
ragoût pour aromatiser le, 84
Robert, 101
rognons en sauce, 88
ronde ou croupe ronde, la, 86
rôti, 78
rôti (rôtisserie), 249
roulade à l'ancienne, 94
Sainte-Cécile, 100
salade de, bouilli, 101
salé au chou (corned beef and cabbage), 95
sandwich chaud au, et aux légumes, 452
sandwiches (chauds ou froids), 450
sandwich impérial, 455
sandwich tartare, 455
sauce anglaise pour le, 248
Sauerbraten, 93
soupe à la queue de, 51
steak à l'Italienne, 106
steak au poivre, 106
steak aux piments verts à la Chinoise, 107
steak chasseur, 107
steak de flanc, 86
steak de flanc grillé, 107
steak de gros et de petits filets, les, 86
steak de haut de ronde, comment griller, 77
steak de ronde, 86
steak de surlonge, 86
steak Diane, 106
steak grillé au four, le, 76
steak grillé (barbecue), 237
steak, les 3 manières de faire cuire un, 105
steak suisse à la crème sure, 95
Sukiyaki Japonais (au réchaud de table), 259
surlonge, la, 86
Tempura japonais (au réchaud de table), 962
tournedos, 85
tripes à la mode de Caen, 96
BOÎTES en fer-blanc, 713
BOMBE au citron aux blancs d'œufs, 790
Bombe garnie, comment faire une, 795
Bombe pralinée, 790
BONBONS, 802
Amandes arabes glacées, 806
Amandes salées, 805
Beurre d'érable, 804
Beurre d'érable au sirop d'érable, 804
Blé d'Inde séché, comment souffler le, 816
Blé d'Inde soufflé au caramel, 817
Bonbons, comment saucer les, 817
Bonbons santé, 810
Boulettes aux abricots, 811
Brittle aux arachides, 812
Butterscotch, 811
Caramel à la crème, 813
Caramel au café, 814
Caramel au miel, 814
Chocolats aux cerises, 817
Comment faire fondre le chocolat, 817
Chocolat, comment saucer au, 817
Comment glacer les fruits et les noix, 805
Crackerjack, 816
Dattes farcies à la pâte d'amandes, 805
Feuilles de chocolat pour garnitures, 805
Fondant au sirop d'érable, 804
Fondant sans cuisson, 804
Fraises fraîches glacées, 806
Fudge au beurre d'arachides, 814
Fudge au chocolat, 814
Fudge à l'orange, 814
Fudge à la guimauve, 814
Fudge aux noix et aux raisins, 814
Fudge Moka, 814

Fudge au lait en poudre, 815
Fudge blanc Divinity, 815
Fudge crémeux vite fait, 815
Fudge éclair (blender électrique), 413
Guimauve, 802
Marrons glacés, 805
Noix glacées, 806
Nougat français aux amandes, 802
Œufs de Pâques, à la crème au beurre, 808
Oranges ou mandarines glacées, 806
Pastilles de menthe, 803
Pommes glacées, 802
Pruneaux glacés, 806
Raisins frais glacés, 806
Rouleau aux pacanes, 806
Rouleau au moka et aux noix, 807
Sirop à glacer, 805
Sucre à la crème à la noix de coco, 810
Sucre à la crème au sirop d'érable, 810
Sucre à la crème blanc, 810
Sucre à la crème parfait, 810
Sucre d'érable, 803
Tire à la mélasse, 812
Tire au chocolat, 812
Tire au miel, 811
Tire blanche, 813
Tire éponge, 811
Toffee anglais, 811
Toquettes à la guimauve, 816
Toquettes à la noix de coco, 815
Toquettes au chocolat, 815
Truffes à la crème, 808
Truffes au chocolat, 808
BORDEAUX blancs et vins du même genre, 916
Les, 919
Côtes, les, 919
Graves, les, 919
Médocs, les, 919
Sauternes, les, 919
Rouges, les, 916
BOUCHÉES de poussin, 187
De steak, les (les réchauds), 256
BOUCHONS, 919
BOUDIN noir fait à la maison, 159
BOUILLABAISSE classique, la, 65
À l'Américaine, 66
BOUILLI de jambon et légumes, 165
Québecois, 200
BOUILLON à base de gras, 48
A la carcasse de volaille — manière de garnir les bouillons de poulet, 48
De jus de tomates, en gelée, 49
De poule, 47
De veau, 49
Léger, pour malades, 49
Navets au, 327
BOULETTES au Parmesan, 893
Aux abricots, 811
Aux pacanes, 538
De neige, 537
De pâte (Ragoût de poulet aux), 830
De pâte — ragoût servi avec, 84
De saucisses en pâte, 155
De veau, rosées, 132
De viande au riz (marmite à pression), 827
Ragoût de, 152
BOUQUET (langage du vin), 917
BOURGOGNES blancs et vins du même genre, 916
Les (vins de France), 920
Côte d'Or, la, 920
Rouges, 916
BOUTS de côtes, les (bœuf), 86
BREUVAGES, LES, 896
Alexander, 903
Apéritif, comment servir un, 904
Bamboo, 903
Bishop anglais, 900
Black stripe, 902
Black Velvet, 902
Bloody Mary, 902
Breuvages (Cuisine et Bonne Santé), 858
Aux germes de blé, 848
Café, notes et recettes sur le, 913
Café au lait, 913
Café brûlot, 901
Café Irlandais, 901
Café Trinidad, 915
Café Turc, 914
Café Viennois, 914
Cappucino, 914
Chocolat à la menthe, 911
Chocolat à l'orange, 911
Chocolat chaud à la Viennoise, 911
Chocolat chaud au miel, 910
Chocolat Français, 911
Chocolat Moka, 911
Cinq groupes importants de liqueurs, 905
Cocktail aux fruits d'hiver (mélangeur), 412
Cuba libre, 903
Décoctions, 911
Dry Martini, 904
Eau d'orge, l', 912
Eau verte au céleri (mélangeur), 412
Eggnog à l'orange, 910
Eggnog de Noël, 900
Flip au porto ou au sherry, 902
Glogg scandinave, 900
Infusions, 911
Jus de tomates jardinier, 909
Jus de tomates variés (blender), 412
Lait à l'orange, 912
Lait chocolaté, 413
Liqueur frappée, 903
Liqueurs, les cinq groupes importants de, 905
Manhattan, 904
Mesures utiles à connaître (pour cocktails), 904
Moka Java, le, 914
Pamplemousse givré, 912
Patte de Minou, 912
Picon Grenadine, le, 904
Planter's Punch, 902
Punch à la menthe fraîche, 907
Punch au lait, 909
Punch au jus de raisins, 908
Punch aux bleuets, 908
Punch aux fraises, 898
Punch aux jus de fruits, 906
Punch aux pêches et au vin, 897
Punch au rhum, 897
Punch chaud au cidre, 900
Punch chaud de Noël, 896
Punch de l'Artillerie, 898
Punch de la Floride, le, 907
Punch Moselle, de luxe, 898
Punch de Noël, 908
Punch de Reims, 898
Punch des Fêtes (pour 50), 908
Punch doré pour mariage, 900
Punch Français, 896
Punch Royal, 898
Rhum Collins, 903
St-Raphaël à l'orange, le, 905
Screwdriver, 903
Shandy Gaff, le, 902
Sidecar, 903
Sirop de cacao, 911
Sirop moyen (pour cocktail), 904
Thé à la menthe, 910
Thé aux fruits, 909
Thé Russe, 909
Vermouth cassis, le, 905
Wassail bowl anglais, 899
Wassail Bowl colonial, 899
Whisky ou Brandy Fizz, 903
Whisky Sour, 902
BRIOCHES, les, 495
À la cassonade, 499
Au sirop d'érable, 499
Aux noix pacanes, 496
Du Vendredi-Saint, 498
BRITTLE aux arachides, 812
BROCOLIS — Dans la marmite à pression, 295
Méthode de cuisson type, 295
Préparation, 295
À la Chinoise, 296
Amandine, 295
Congelés, 295
BROCHET à la crème, 379
"BROWNIES" au cacao, 534
Au miel, 534
BRÛLEUR à alcool à mèche, 253
À combustible, contrôle de la chaleur dans les, 253
BRUNCH au jardin, 942
Du Dimanche, 942
BRUNIR la viande, comment, 73
BÛCHE de Noël à l'Ancienne, 639
De Noël à la Française, 638
BUFFET chaud, 946
De Noël (10 couverts), 953
Du Québec, 944
Froid pour 12 couverts, 947
De Première Communion, Dîner, 960
BUTTERSCOTCH, 811
Sauce au, 665

C

CABILLAUD à la Hollandaise, 380
Créole, 380
CACAO, crème glacée au cacao (au lait évaporé), 783
Crème au beurre et au, 656
Gaufres au, 584
Tarte veloutée au, 599
CACHET (langage du vin), 917
CAFÉ au lait, 913
Brûlot, 901
Caramel au, 814
Charlotte russe au, 754
Comment moudre le (blender électrique), 408
Cossetarde au, 758
Crème anglaise au, 832
Crème glacée au (au lait évaporé), 783
Crème glacée au (au réfrigérateur), 783
Crème glacée au rhum et au, 785
Crème patissière au, 761
Et thé, restes de (congélation), 868
Irlandais, 901
Notes et recettes sur le, 913
Pour 50, 23
Soufflé froid au, 737
Tarte veloutée au, 599
Trinidad, 915
Turc, 914
Viennois, 914
CAILLES aux raisins, 229
Au riz sauvage, 230
CALCIUM (aliments qui contiennent du), 28
CALORIES dans des portions moyennes, le nombre de, 29
(Cuisine Santé), 847
CANAPÉS, les, 43
À l'Américaine, 44
À la Danoise, 44
À l'Indienne, 44
D'anchois, 43
D'Epicure, 45
De crabes, 44
De crevettes aux artichauts, 43
De foie gras à la russe, 43
De sardines à la française, 43
Rognons d'agneau sur, 121
Suédois, 44
CANARD (règles à suivre pour faire cuire le), la congélation, 871
À l'orange, le, 220
À la broche, 251
À la Chinoise, 219
À la Morency, 222
Au Chou rouge, 221
Au vin rouge, 221
Braisé, 221
Dîner au, 948
Grillé au charbon de bois, 240
Rôti, 218
Rôti — Comment le choisir, 218
Comment le préparer, 218
Ses farces et ses garnitures, 218
Rôti du Québec, 220
Chippendale (rôtisserie), 252
Sauvages de Châteauguay, 222
CANNEBERGES, garniture de jambon aux, 161
CANNELLE, gâteau chaud à la, 650
Giraumont turban à la, 319
Riz à la, 553
CAPITEUX (langage du vin), 917
CAPPUCINO, 914
CÂPRES, sauce aux, 415
Pour le poisson, sauce aux, 421
CARAMEL à la crème, 813
Au café, 814
Au miel, 814
Biscuits chauds au, 561
Biscuits "Frigo" au, 542
Crème au, 754
Crème glacée au (au réfrigérateur), 783
Grands-pères au, 568
Orange au, 772
Parfait au, 789
Petits fours au, 540
Pouding au, 748
Pouding au pain au, 746
Sauce au, 412
Sauce au, à l'ancienne, 412
Velouté au, 754
CARBONADE de bœuf, 91
CARCASSE, méthode standard de dépecer la, 863
Rendement d'une (congélation), [illegible]
De volaille, bouillon à la, 48
CARDAMOME, le — son emploi, 439
CARI ou curry, le, 444
CAROTTES — Dans la marmite à pression, 296
Méthode de cuisson type, 296

Préparation, 296
(Conserves de légumes), 723
À l'estragon, 298
À la Lyonnaise, 296
Au gingembre, 296
Aux herbes, 296
En crème (dans la marmite à pression), 296
Glacées à la moutarde, 297
Râpées au beurre, 297
CARRÉ d'agneau rôti, 111
CARRÉS à la confiture, 531
À la noix de coco, 531
À la Turque, 532
Au chocolat, 534
Au citron, 533
Au fudge, 534
Au sirop d'érable, 533
Aux ananas chocolatés, 531
Aux dattes et au fromage à la crème, 258
Aux bananes, 535
Chocolatés à la Viennoise, 533
Congolais, 533
D'amour, 528
Délices à la Confitûre, 532
CARVI, le — son emploi, 439
CASSEROLE au fromage Cheddar, 889
Au riz au fromage, 551
Aux champignons, 302
Bœuf haché en, 98
Crevettes en, 397
D'agneau à l'Arménienne, 117
D'œufs au fromage, 278
De bœuf haché et de chou, 99
De foies de poulets, 206
De poisson congelé, 379
De poulet à l'anglaise, 191
De riz sauvage à la Ferguson, 558
De saucisses vite faite, 156
Dinde en, 214
Du vendredi (semoule de blé), 364
Foie et oignons en, 137
Lièvre en, 227
Poulets barbecue en, 187
Riz et saumon en, 550
Rognons de veau en, 135
Veau braisé à la, 127
CASSONADE, biscuits riches à la, 526
Biscuits taillés sur tôle à la, 527
Brioches à la, 499
Cassonade — conserver la, 868
Garniture de jambon à la, 161
Muffins à la, 565
CASSOULET, 362
CATSUP aux raisins bleus, 701
Sucré aux pommes, 700
CAVE à vins — Choses à savoir si vous vous montez une, 918
CAVIAR garni, 41
CÉLERI — Dans la marmite à pression, Méthode de cuisson type, Préparation, 298
(Congélation), 868
Au jus, 298
Aux amandes, cœurs de, 947
Aux tomates, cœurs de, 299
Diablé, 299
Eau verte au, 412
Potage au, 54
Soupe au, 51
CÉLERI-RAVE — Méthode de cuisson type, Préparation, 299
Au Gruyère, 300
En hors-d'œuvre, 299
En purée, 300
Mariné à la moutarde, 299
CERFEUIL, le — son emploi, 438
CÉRÉALES (Pain et), 858
(Cuisine et bonne santé), 848-859
CERISES, les, 776
Au cognac, 704
Et au son, pain éclair aux, 575
Cultivées (conserve de fruits), 719
De terre dans le sirop, 834
Et aux noix, biscuits "Frigo" aux, 543
Jubilee, 779
Sauvages (conserves de fruits), 719
Tarte aux, 602
CERVELLES de veau, 134
De veau au beurre noir, 134
CHABLIS, 920
CHAMBERTIN, le (bourgogne), 920
CHAMPAGNE, le, 916-921
Diverses sortes de, 921
Ambonnay, 921
Bouzy, 921
Damery, 921
Champagne, faut-il conserver le, 921
Champagnes et mousseux, 919
CHAMPIGNONS — Méthode de cuisson type, 300
Préparation, 300
À la crème sure, 302
À la Finlandaise, 302
À la Suisse, 302
À la Toscane, 301
Au citron, 303
Casserole aux, 302
Chou farci aux, 308
Choux de Bruxelles aux, 313
Crème aux deux, 60
Crêpes aux, 301
En crème, 303
Escargot, 303
Filets de porc aux, 149
Frits, 301
Frits à la Napolitaine, 301
Grillés, tomates farcies aux, 342
Ma crème de, 60
Marinés, 42-303-700
Omelette aux, 267
Pain de veau aux, 132
Poulet braisé aux, 192
Ris de veau grillés avec, 134
Riz sauvage aux, 558
Sarrasin aux, 849
Sauce aux, 419
Smetana, 39
Soufflé aux, 732
Sandwiches aux, 850
CHANDELLES (congélation), 873
CHAPEAU au soufflé, manière de faire un, 730
CHAPELURE, comment faire de la, 405
CHAPON au vin blanc, 196
CHARDONNAY-MÂCON (bourgogne blanc), 920
CHARLOTTE à l'orange, 942
Aux Pommes, 767
Russe au Café, 754
CHASSAGNE-MONTRACHET, le (Bourgogne blanc), 920
CHÂTEAU-Ausone, le (Bordeaux), 919
Cheval-Blanc, le (Bordeaux), 920
Gruaud-Larose (Bordeaux), 919
Haut-Bailly (Bordeaux), 920
Haut-Brion (Bordeaux), 920
La Mission-Haut-Brion (Bordeaux), 920
Lafite-Rothschild, le (Bordeaux), 919
Latour, le (Bordeaux), 919
Margaux, le (Bordeaux), 919
Mouton-Rothschild (Bordeaux), 919
Yquem (Sauternes), 920
CHÂTEAUNEUF-du-Pape (Côtes du Rhône), 922
CHÂTEAUBRIAND (filet de bœuf entier), 85
CHAUD (langage du vin), 917
CHAUSSONS à l'ancienne, 566
Aux pommes, 566
CHEVREUIL, le, 233
À l'Autrichienne, filet de, 234
Braisé, 234
Côtelettes grillées de, 233
Des Guides, 235
Ragoût de, 234
Saucisse de, 235
CHIANTIS de Toscane (vins d'Italie), 922
CHILI con carne, 361
CHOCOLAT à l'orange, 911
À la menthe, 911
Biscuits "Frigo" au, 543
Biscuits roulés au, 522
Carrés au, 534
Chaud à la Viennoise, 911
Chaud au miel, 910
Comment faire fondre le, 817
Comment faire un soufflé au, 410
Comment saucer au, 817
Crème anglaise au, 832
Crème glacée au (au lait évaporé), 783
Crème glacée au (au réfrigérateur), 783
Crème glacée de luxe au, 784
Et aux noix, biscuits au, 536
Feuilles de, pour garniture, 805
Flan de Nevers au, 760
Français, 817
Moka, 911
Mousse de luxe au, 760
Mousse parisienne au, 759
Non sucré — méthode éprouvée pour remplacer par du cacao non sucré, 22-825
Sauce au, 665
Sauce au (pour soufflés), 739
Sauce sans cuisson, 413
Soufflé au, 735
Soufflé froid au, 736
CHOP SUEY vite fait (marmite à pression), 829
CHOSES à savoir sur le pain, 476
CHOU — Méthode de cuisson type, Préparation, 304
À l'Allemande, salade de, 308
À la crème, 304
À la crème sure, 307
À la crème sure, salade de, 308
À la Grecque, 307
À la mode hollandaise, 304
Amer-doux, 307
Aux pommes, salade de, 308
Bœuf salé au, 95
Braisé, 307
De ma Grand'mère, 304
Farci aux champignons, 308
Feuilles de chou farcies, 98
Perdrix au, 230
Poule au, 197
(Conserves de légumes), 723
Vert à la Gascogne, 304
Soupe aux, 56
CHOU ROUGE, 309
À la Flamande, 309
À la gelée de raisins, 309
À l'orange, 310
À la Viennoise, 309
Aux épices, 309
Aux marrons, 310
Bœuf au, 95
Canard au, 221
Salade de, 310
CHOUCROUTE, côtes d'épaule à la, 150
Reste d'agneau à la, 123
CHOU-FLEUR Dans la marmite à pression, 310
Méthode de cuisson type, 310
Préparation, 310
À la Grecque, 312
À la Huntingdon, 311
À la Polonaise, 311
À la Provençale, 311
À la vinaigrette, 313
Au gratin, 311
Dents-du-Midi, 312
Purée de, 312
(Conserves de légumes), 723
Marinés, 691
CHOUX À LA CRÈME, 761
CHOUX DE BRUXELLES — Dans la marmite à pression, 313
Méthode de cuisson type, 313
Préparation, 313
À l'Indienne, 313
Au beurre noisette, 313
Aux champignons, 313
Aux marrons, 314
En salade, 314
CHOWDER à la mode de la Nouvelle-Angleterre, 64
À la mode de New-York, 64
CHUTNEY anglais, 701
Au melon, 702
Aux abricots, 702
Aux ananas, 701
Aux dattes, 702
Aux groseilles, 703
Aux prunes bleues, 702
Sardines au, 39
Sauce au (pour servir avec du poisson grillé), 241
Vinaigrette au, 430
CIBOULETTE, la — son emploi, [illegible]
Poulet à la, 185
CIPAILLE au lièvre, grande, 201
Du Québec, 200
CITRON à l'ancienne mode, biscuits au, 524
Biscuits "Frigo" au, 543
Biscuits roulés au, 522
Bombe aux blancs d'œufs et au, 79[illegible]
Carrés au, 533
Champignons au, 303
Comment faire une tarte au, 41[illegible]
Coquilles de, glacées, 801
Coupes au, 754
Gâteau "frigo" au, 756
Granité au, 800
Marmelade de, 841
Mousse au, 648
Pain de fantaisie au, 504
Pain grillé au, 243
Parfait au, 789
Sauce au, à la mode du Québec, 666
Sauce au (pour poisson grillé), 241
Sauce au (desserts), 665
Sauce au (pour soufflés), 739
Sauce barbecue au, 243
Soufflé froid au, 737
Tarte chiffon au, 610
Tarte muscadée au, 600
CITROUILLE à l'américaine, tarte à la, 604
Au gin, 839
Biscuits taillés sur tôle à la, 527
Cornichons, 692
Gâteau à la, 644

Ou courges (conserves de légumes), 723
Pain à la, 504
Tarte Standish à la, 604
CIVET de lièvre, 226
CLAMBAKE de jardin à la mode de Cape Cod — Comment faire cuire les ingrédients, Comment servir, 245
CLARIFICATION (vin fait chez soi), 930
CLOS-DE-VOUGEOT, le (Bourgogne), 920
CLOU DE GIROFLE, 443
COCHON de lait farci et rôti, 159
COCKTAIL aux fruits d'hiver, 412
Sauce pour saucisses, 156
Saucisses, 45
COCOTTE de Gruyère au vin blanc, 889
CŒUR braisé à la Danoise, 136
À la crème, 895
À la crème aux fraises, 773
De bœuf braisé, 102
De bœuf farci, 102
De céleris aux amandes, 947
De céleris aux tomates, 299
D'orignal, 233
De porc piquant, 151
Cœurs de la St-Valentin, 514
COGNAC, rognons de veau au, 135
Sauce Purdy au, 671
Tarte superbe au fromage et au, 614
COINGS, confiture de, 838
Coings, gelée de, 844
COMMENT reprendre une mayonnaise tournée, 431
Servir un apéritif, 904
COMPLET (langage du vin), 917
COMPOTE de fraises et de Rhubarbe, 773
De fruits secs, 850
De navets, 326
De pommes aux petits croûtons, 766
(Pommes crues en), 850
CONCOMBRE, le (congélation), 866
Comment faire dégorger le concombre, 314
Méthode de cuisson type, 314
Préparation, 314
En crème, 315
À la Provençale, 315
À la crème, 316
À la crème à la Québecoise, 317
À la crème sure, 316
Au beurre, 314
Au riz, 315
Braisés, 316
Croustillants, 696
Frits, 315
Marinade de, 696
Marinade, aux gros jaunes, 697
Mayonnaise aux, 434
Mousse de, 317
Panés, 316
Pressés, 317
Sandwiches aux, 850
Sauce au (pour servir avec du poisson grillé), 241
Soupe à la bière et aux, 68
Soupe aux, 68
Sucrés à l'ancienne, 696
CONFITURE, biscuits taillés à la, 525
Carrés à la, 531
Carrés délices à la, 532
Glissantes à la, 568
Muffins à la, 565
CONFITURES ET GELÉES, LES, 833
Comment extraire le jus des fruits, 842
Comment faire des confitures sans cuisson, 411
Notes sur les confitures, quelques, 833
Notes sur les gelées, quelques, 834-842
À la noix de coco, 837
Aux figues sèches, 838
Aux petites tomates jaunes, 834
Aux trois fruits, 837
Cerises de terre dans le sirop, 834
Citrouille au gin, 839
Confiture à la framboise, 835
D'ananas et de rhubarbe, 836
De coings, 838
De cynorrhodons (Rose hip), 838
De fraises, 834
De fraises à l'ancienne, 835
De fraises au jus de gadelles, 835
De fraises entières, 835
De fraises et de rhubarbe, 835
De piments rouges, 694
De prunes bleues, 836
De raisins sauvages, 838
De pêches et d'oranges, 837
De pêches et de poires, 837
Sans cuisson, comment faire des, 411
Conserve de pêches et d'ananas, 837
Gelée à la sarriette, 845
Gelée à la verveine, 844
Gelée au bordeaux, 948
Gelée au géranium rose, 844
Gelée au porto, 844
Gelée au sherry, 845
Gelée de coings, 844
Gelée de groseilles aux fleurs de sureau, 844
Gelée de menthe fraîche, 844
Gelée de miel, 846
Gelée de persil, 845
Gelée de piments rouges, 845
Gelée de pommes, 843
Gelée de pommes avec pelures, 843
Gelée de pommes d'hiver, 846
Gelée de raisins bleus, 844
Gelée de rhubarbe, 773
Gelée de sauge, 845
Gingembre confit, 839
Marmelade anglaise, 841
Marmelade aux oranges de Séville, 841
Marmelade d'ananas, 840
Marmelade d'oranges, 839
Marmelade de citrons, 841
Marmelade de fraises, 840
Marmelade de fruits, 839
Marmelade de mandarines, 842
Marmelade de pamplemousses, 841
Marmelade de raisins bleus, 840
Marmelade de rhubarbe, 840
Pectine maison, 846
Poires au gingembre, 836
Tableau de combinaison des fruits acides et non acides, 846
CONGÉLATION, LA, 859
Administration d'un congélateur, 860
Avantages d'un congélateur, les, 859
Comment congeler le poisson, 872
Comment congeler les œufs, 868
Comment congeler les tartes, 869
Fonds de tartes, 869
Garnitures, les, 869
Tartes non cuites, 869
Méthode moderne pour les tartes aux petits fruits, 869
Comment cuire le poisson congelé, 872
Comment dégeler le congélateur, 862
Comment dégeler les viandes, 871
Comment mesurer les œufs congelés, 869
Congélation des viandes, la, 870
Conseils, quelques, 860
Consommé pour congeler, 49
Durée de conservation de quelques aliments, 865
Emballage, l', 873
Est-ce une économie d'acheter un quartier de viande? 863
Importance d'un bon papier à congélation, l', 860
Méthode standard de dépecer la carcasse, 863
Notes sur la congélation des sandwiches, quelques, 872
Quantité d'aliments que peut contenir un congélateur, 862
Règles à suivre pour cuire les viandes congelées, 871
Rendement d'une carcasse, 864
Rendement des fruits congelés, 865
Rendement des légumes congelés, 865
Tours de main et secrets qui aident le travail, petits, 866
Céleri, le, 868
Concombre, le, 866
Couper en tout petits morceaux les restes d'un jambon cuit, 866
Congeler les guimauves, 868
Congeler vos restes de café et de thé, 868
Conserver la cassonade, 868
Crème à fouetter, la, 868
Crème fouettée, la, 868
Crème glacée, la, 868
Cuire des betteraves et les couper en dés, 868
Cuire les fèves au lard 5 lbs à la fois, 866
Fines herbes et le parsil, les, 868
Fromages sont assez délicats, les, 868
Garder vos chandelles, 869
Gâteaux, les biscuits et le pain, les, 868
Glaces de gâteaux, les, 868
Jus de citron, le, 868
Laver et trancher des tomates vertes, 866
Mûres et groseilles, 866
Oignons entiers, les, 866
Petits restes de viandes, 866
Piments verts ou rouges, les, 868
Plat principal et mets en casserole congelés, 870
Pois verts et les haricots verts ou blancs, les, 866
Préparer vos pâtés de viande, 870
Rhubarbe, la, 868
Saindoux ou autre gras, 866
CONGÈRES au fromage, 894
CONSEILS à la jeune mariée, 1005
Cuisine, centre nerveux de la maison, la, 1005
Cuisine, trousseau de la cuisine, 1006
Salle à manger, le trousseau de la, 1005
Argenterie, 1005
Vaisselle, 1005
Verrerie, 1005
Classique, 1008
Colonial, 1008
Contemporain, 1008
Élégant XVIIIème siècle, 1009
Influence orientale, 1009
Provençal français I, 1009
Moderne, 1010
Provençal français II, 1010
XVIIIème français, 1010
CONSERVES de fruits, 719
De légumes, 722
De poissons, 727
De viandes, 726
CONSOMMÉ à la Bretonne, 46
À la crème de riz, 47
Au curry, 47
Au vin, 47
Aux croûtons, 46
Aux œufs pochés, 47
Chaud à l'Italienne, 946
Chiffonade, 46
Croûte-au-Pot, 47
De base, 46
De poisson à la Florentine, 64
Diplomate, 46
Du Périgord, 47
Faubonne, 46
Hollandais (en boîte), 66
Italien (en boîte), 67
Madrilène, en gelée, 49
Marchand de vin, 948
Pour congeler, 49
Rosé, 67
Tomates (en boîte), 66
CONTENANCE, 19
Des boîtes de conserve, 21
CONTRÔLE de la chaleur dans les brûleurs à combustible, 253
COQ au vin, 195
COQUILLE St-Jacques, 402
De citron glacées, 801
CORIANDRE, la — son emploi, 440
CORNICHONS à l'aneth (Dill pickles), 693
À la moutarde (1), 693
À la moutarde (2), 693
Citrouille, 692
Salés, 694
Sucrés, 692
Sucrés vite faits, 692
CORSÉ ou étoffé (langage du vin), 917
CORTON, le (bourgogne rouge), 920
Charlemagne, le (bourgogne blanc), 920
COSSETARDE à la vanille, 758
À l'érable, 758
Au café, 758
Au fromage, 892
Éclair, 758
De riz et de fromage, 556
Ou crèmes anglaises, 740
Royale au riz, 752
CÔTE D'OR, la (Bourgogne), 920
Côte-de-Nuits, 920

Côte-de-Beaune, la, 920
Dijonnais, le, 920
Basse-Bourgogne, la, 920
CÔTE-DE-NUITS : 920
Romanée-Conti, la, 920
Clos-de-Vougeot, le, 920
Chambertin, le, 920
Richebourg, le, 920
Musigny, les, 920
CÔTE-DE-BEAUNE, la, 920
Aloxe-Corton (rouge), 920
Beaune, le (rouge), 920
Corton, le (rouge), 920
Pommard, le (rouge), 920
Volnay, le (rouge), 920
CÔTELETTES au poêlon, 146
D'agneau à l'Iranienne, 114
D'agneau "barbecue", 238
D'agneau Barman, 114
D'agneau, grillées, 113
D'agneau grillées au poêlon, 113
De chevreuil grillées, 233
De porc à la Milanaise, 147
De porc à la Niçoise, 147
De porc charcutière, 147
De porc diablées, 148
De porc rôties au four, 148
De veau au jus, 129
De veau et leurs garnitures, 128
De veau sautées, 129
CÔTES, les (bœuf), 86
Les (orignal), 232
D'épaule (de porc) à la choucroute, 150
Des flancs (agneau), 108
CÔTES DU RHÔNE, les, 922
Châteauneuf-du-Pape, 922
Hermitage, l', 922
Tavel, le, 922
COU (agneau), 109
Le (bœuf), 86
Le (orignal), 232
Le (veau), 125
COUPE
De l'agneau, 108-109
Du bœuf, les, 85-87
Du porc, les, 139-140
Du veau, les, 124-125
COUPES au citron, 754
De fruits, 775
De tomates, 38
COURGE à la moelle farcie, 319
(Conserves de légumes), 723
Au riz — aux tomates — en hors-d'œuvre — en sauce blanche — nature au four, 318
Beignets aux, 318
Giraumont turban à la canelle, 319
COURGETTES à l'Italienne, 318
COURONNE d'agneau, 110
De foies de volailles, 206
De Noël, 509
Finlandaise, 570
Viennoise, 508
COURT-BOUILLON, les poissons au, 370
COUTEAUX, 34
CRABE en sauce, 398
Farci Nouvelle-Orléans, 398
Fricassée de, 398
Canapés de, 44
CRACKERJACK, 816
CRÈME à fouetter, la (congélation), 868
À l'orange, 664
À la confiture d'abricots, 662
À la pâte d'amande, 662
Anglaise cuite au four (combien d'œufs pour une), 740
Anglaise vite faite, plus ou moins épaisse, 740
Anglaise (marmite à pression), 832
Variantes, 832
à la noix de coco, 832
au café, 832
au chocolat, 832
Anglaise (custard ou cossetarde), 740-742
Au beurre au cacao, 656
Au caramel, 754
Au citron, 664
Au miel, 662
Au sirop d'érable, St-Isidore, 761
Aux deux champignons, 60
Aux figues, 664
Aux huîtres (réchaud de table), 256
Aux noix, 662
Aux pommes, 662
Aux pruneaux, 662
Brûlée à la Québecoise, 762
Chiffon au chocolat, 663
Chocolatée à l'Américaine, 663
Chocolatée au cacao, 663
Choux à la, 761
Comment faire dorer le dessus des tartes, 600
Crécy, froide, 68
Créole (en boîte), 67
D'ananas en 2 minutes, comment faire une, 411
D'aubergine, 291
D'érable, 744
De champignons, ma, 60
De cresson, 72
De fruits (semoule de blé), 365
De marrons à la Lyonnaise, 946
De persil, 60
De pois verts, 71
De riz, consommé à la, 47
De table, comment fouetter la, 20
De tomates à l'Américaine, 59
De tomates fraîches, 72
Du Barry (en boîte), 66
Duchesse, 59
Espagnole, 753
Frangipane, 742
Fouettée (congélation), 868
Fouettée régime, 777
CRÈMES GLACÉES, les, 781
Crème glacée (congélation), [redacted]
Bombe au citron aux blancs d'œufs, 790
Bombe pralinée, 790
Comment faire une bombe garnie, 795
Coquilles de citron glacées, 801
Crème glacée à l'ancienne, 784
Glacée à la gélatine aromatisée, 784
Glacée à la guimauve, 784
Glacée à la vanille au lait évaporé, 783
Variantes de la crème glacée au lait évaporé :
Glacée au cacao, 783
Glacée au café, 783
Glacée au chocolat, 783
Glacée au café et au rhum, 785
Glacée au miel, 786
Glacée au réfrigérateur, 782
Variantes pour les crèmes glacées au réfrigérateur :
Au café, 783
Au caramel, 783
Au chocolat, 783
Aux fraises ou aux framboises, 783
Glacée au rhum et aux raisins, 788
Glacée aux fraises congelés, 795
Glacée aux pêches fraîches, 787
Glacée de luxe, au chocolat, 784
Glacée éclair, à l'érable, 786
Glacée arlequin, 948
Glacée impériale à l'orange, 787
Glacée Nesselrode, 786
Glacée Philadelphie, 783
Glacée pralinée, 784
Gâteau à la crème glacée, 796
Glace Nesselrode éclair, 786
Granité à la limonade concentrée, 800
Granité à l'orange, 800
Granité au citron, 800
Granite au jus d'orange concentré, 800
Granité chocolaté, 799
Lait en poudre fouetté, 797
Mousse glacée à l'érable, 789
Mousse glacée aux blancs d'œufs, 788
Nègre en chemise, 795
Parfait au caramel, 789
Parfait au citron, 789
Parfait au fraises, 789
Sorbet Italien ou « Gelati », 797
Sorbet Marquise, 797
Sorbet à la purée de fruits et ses variantes, 798
Pour un sorbet Italien, 798
Pour une Marquise, 798
Sorbet au citron, 940
Sorbet au jus de raisins, 799
Sorbet aux fraises, 799
Sorbet aux framboises, 799
Sorbet aux melons, 798
Sorbet crémeux à l'orange, 799
Sorbet de base et ses variantes, 797
Sorbet tropical, 798
Tarte à la crème glacée, 796
Tarte glacée au chocolat, 796
Indienne (en boîte), 67
Macaroni à la, 461
Moka, comment faire une, 412
Parisienne (en boîte), 66
Pâtissière, la, 741
Pâtissière à la vanille, 761
Pâtissiere au café, 761
Pompadour, 745
Pour salade de fruits, 430
Sénégalaise, 61
Sénégalaise (en boîte), 67
Suprême (en boîte), 67
Sure, biscuits roulés à la, 526
Sure, biscuits à la cuillère à la, 539
Sure, biscuits chauds à la, 560
Sure, mayonnaise cuite à la, 434
Sure, muffins à la, 565
Sure, tarte à la, 613
Sure, tarte aux pommes à la, 602
Tarte veloutée à la, 599
Verte, 66
Vert-pré, 60
Viennoise au chocolat, 663
Vinaigrette pastel, 429
Voisin (en boîte), 67
CRÈMES, SIROPS OU SAUCES POUR DESSERTS, 665
Beurre d'érable imitation, 670
Crème à l'orange, 664
Crème à la confiture d'abricots, 662
Crème à la marmelade d'orange, 662
Crème à la pâte d'amande, 662
Crème au beurre au cacao, 656
Crème au citron, 664
Crème au miel 662
Crème aux figues, 664
Crème aux noix, 662
Crème aux pommes, 662
Crème aux pruneaux, 662
Crème chiffon au chocolat, 663
Crème chocolatée à l'Américaine, 663
Crème chocolatée au cacao, 664
Crème Viennoise au chocolat, 663
Sauce anglaise au whisky, 671
Sauce au beurre, 668
Sauce au beurre d'arachides et à l'orange, 667
Sauce au beurre d'arachides du Québec, 667
Sauce au beurre d'arachides et au miel, 667
Sauce au butterscotch, 665
Sauce au caramel, 412
Sauce au caramel à l'ancienne, 665
Sauce au chocolat, 665
Sauce au chocolat (pour soufflés), 739
Sauce au chocolat sans cuisson, 413
Sauce au citron, 665
Sauce au citron (pour soufflés), 739
Sauce au citron à la mode du Québec, 666
Sauce à l'« eggnog » commercial, 670
Sauce au miel, 667
Sauce au sherry, 671
Sauce au vin blanc, à l'Italienne, 671
Sauce aux abricots, 666
Sauce aux abricots et au miel, 667
Sauce aux fruits à l'Anglaise (Tutti-Frutti), 699
Sauce aux œufs, 669
Sauce aux raisins et à l'orange, 666
Sauce chaude à l'orange, 670
Sauce délicieuse, 668
Sauce dorée, 668
Sauce dorée (pour soufflés), 733
Sauce fouettée au miel, 667
Sauce mousse à la cassonade, 668
Sauce mousseline (pour soufflés), 739
Sauce mousseline à la menthe, 668
Sauce Purdy au cognac, 671
Sauce vanillée, 669
Sauce vanillée mousseline, 669
CRÊPES, les, 742
Au bœuf, 100
Au lard, la, 158
Bretonne, la, 743
Française, la, 743
À l'orange, 744
Au poulet, 207
Aux champignons, 301
Aux pommes, 744

Aux pommes de terre, comment faire les, 410
De pommes de terre, 351
Ron Ron Petit Patapon, 743
Russes au sarrasin, 518
Suzette, 743
CRESSON, crème de, 72
CRETONS à l'ancienne, 153
À la graisse de panne, 153
Bretons, 153
CREVETTES, les — Comment les préparer, 395
Crevettes congelées, 396
Crevettes en boîte, 396
Soufflé aux, 732
Aux artichauts, canapés de, 43
Comment les servir en cocktails — 4 sauces cocktails, 396
Cuites à la vapeur (marmite à pression), 831
En casserole, 397
En salade à l'Américaine, 397
En salade à la Française, 397
En sandwiches, 397
Frites, 397
Petits ramequins de, 38
Soufflé de, à l'Indienne, 732
Soupe aux, 62
CROISSANTS, 500
Aux amandes, 537
Petits aux amandes, 546
CROQUETTES à l'orge, 849
Au reste de bœuf, 102
De dinde, 213
De poisson (à la semoule), 364
De pommes de terre à la Viennoise, 356
De saumon, 392
De veau cuit, 138
CROUPE, la (bœuf), 86
Carrée, la (bœuf), 86
Ronde, ronde ou, 86
CROUSTILLANT aux Pommes, 762
Aux pommes (cuisine santé), 848
CROÛTES aux biscuits, 593
Vaudoises, 890
CROÛTONS, consommé aux, 46
Oeufs brouillés aux, 275
CRUDITÉS Amandines, 41
CRUS, les, 921
CUBA libre, 903
CUILLÈRES pour mesurer, 19
CUISINE ET BONNE SANTÉ, 847
Calories, les, 847
Avoine aux pruneaux (sans cuisson), 851
Biecher Muesli (suisse), 848
Blé, le, 849
Breuvages aux germes de blé, 848
Compote de fruits secs, 850
Croquettes à l'orge, 849
Croustillant aux pommes, 848
Galettes de blé, 849
Jambon garni, 851
Miques de sarrasin à la Bretonne, 849
Millet, 848
Millet, en cocotte, 848
Orge, l', 849
Pommes aux bananes, 851
Pommes crues en compote, 850
Régimes, les, 851
Régime de huit jours avec bonus, 857
Régime de trente jours, 852
Riz, le, 849
Sandwiches bons pour la santé, 850
Sandwiches au concombre, au fromage « cottage », aux champignons, aux noix, aux olives noires, à la verdure, 850
Sarrasin aux champignons, 849
CUISSEAU, veau, 124
CUISSES de Grenouilles à la Provençale, 403
CUISSON réchaud de table, 253
Six règles fondamentales, 254
CUISSON DES VIANDES, LA, 73
Frire, 78
Griller, 75
Mijoter, 73
Rôtir, 78
Abats, Conseils utiles sur les, 83
Beurre moutarde, 80
Bœuf en casserole, pour aromatiser le, 75
Brunir la viande, comment, 73
Filet de bœuf au four, 82
Filet mignon au poêlon, 77
Frire facilement et simplement, comment, 78
Friture au poêlon, la, 78
Grillades au four, les, 75
Grillades au poêlon, 77
Légumes pour donner de la saveur (aux viandes bouillies), 75
Légumes pour servir avec la viande bouillie, 75
Marinade (pour steak grillé), 77
Marinade (pour viandes bouillies), 74
Porc en casserole (pour aromatiser le), 75
Poulet grillé au four, le, 77
Ragoûts, comment faire les, [illegible]
Ragoût, comment servir un, 84
Avec boulettes de pâte, 84
Avec légumes, 84
Avec nouilles, macaroni, riz, 84
Avec pommes de terre, 84
Comme pâté de viande, 84
Rôti, la manière la plus facile de faire un rôti, 78
Rôti, 10 règles fondamentales pour un parfait, 80
Rôtissage des viandes, charte du, 83
Sauce, 3 manières de faire une, 81
Sauces, suggestions pour aromatiser
L'agneau, 82
Le bœuf, 82
La dinde, 82
Le poulet, 82
Le porc, 82
Le veau, 82
Steak de haut de ronde, comment griller un, 77
Steak grillé au four, le, 76
Veau en casserole, pour aromatiser, 75
Viandes bouillies, 74
Viandes congelées, 870
CUISSON d'un soufflé, 729
Du poisson, conseils généraux pour la, 369
Du produit après sa mise dans le récipient (mise en conserve), 710
Du produit avant sa mise dans le récipient (mise en conserve), 710
CUISSON SOUS PRESSION, LA, 819
Cuisson des gâteaux dans votre marmite à pression, 627-825
Des légumes, 822
Boulettes de pâte, 832
Boulettes de viandes au riz, 827
Carottes en crème, 296
Chop Suey vite fait, 829
Crème anglaise, 832
À la noix de coco, 832
Au café, 832
Au chocolat, 832
Crevettes cuites à la vapeur, 831
Demi-jambon glacé, 828
Fèves au lard, 829
Gâteau au chocolat, 627-825
Jambon bouilli dans la marmite à pression, 164
Jambon "Picnic", 828
Langue fraîche, 827
Langue fumée, 827
Petites côtes de porc barbecue, 828
Pot-au-feu, 827
Pouding au pain, 831
Pouding aux pommes, 831
Poulet en gelée, 830
Poulet sauté, 830
Purée de légumes, 829
Ragoût de poulet aux boulettes de pâte, 830
Salade chaude aux pommes de terre, 829
Soupe au poulet, 826
Soupe aux légumes, 826
Stérilisation, 825
Tableau de cuisson de la volaille et du gibier, 821
Tableau de cuisson des légumes, 823-824
Tableau de cuisson des poissons et fruits de mer, 822
Des viandes, 821
Veau Viennois, 828
CUIVRE (aliments qui contiennent du), 28
CUMIN, le, 440
CURAÇAO, poulet au, 187
CURRY, le, 444
Biscuits à la poudre à pâte au, 560
Consommé au, 47
D'agneau à la mode du Bengale, 118
Sauce au, 419
Soupe au, 72
CYNORRHODONS, confiture de, 838

D

DATTES
Au fromage, pain éclair de, 576
Biscuits-sandwich aux, 526
Carrés au fromage à la crème et aux, 528
Farcies à la pâte d'amandes, 805
Garniture pour biscuits, 543
Gâteau à l'ancienne aux, 652
Pain éclair aux noix et aux, 570
Pouding aux, 749
DÉJEUNER de la Bénédiction du Jour de l'An, 956
Déjeuner de la Première Communion, 960
Déjeuner, gâteau d'épices à l'anglaise, 645
Déjeuners bons pour la santé, petits, 850
DÉLICAT léger ou (langage du vin), 917
DÉLICES aux Pommes, 763
DEMI-jambon glacé (marmite à pression), 828
Poulets grillés (barbecue), 238
DÉPÔTS, les (vins), 919
DESSERTS (dans un menu), 936
DESSERTS, les
Alaska polaire, 779
Alaskas polaires individuels, pour faire des, 780
Bananes gratinées, 772
Bananes sautées (réchaud de table), 260
Bavarois à la menthe, 757
Bavarois allemand, 757
Bavarois diplomate, 757
Bavarois français, 756
Bavaroise aux fraises (mélangeur ou mixer), 411
Cerises Jubilee, 779
Charlotte à l'orange, 942
Charlotte aux pommes, 767
Charlotte russe au café, 754
Choux à la crème, 761
Cœurs à la crème aux fraises, 773
Compote de fraises et de rhubarbe, 773
Compote de pommes aux petits croûtons, 766
Cossetardes ou crèmes anglaises, 740 à 742
Cossetarde à la vanille, 758
Cossetarde à l'érable, 758
Cossetarde au café, 758
Cossetarde éclair, 758
Cossetarde royale au riz, 752
Coupe de fruits, une, 775
Coupes au citron, 754
Crème anglaise, (custard ou cossetarde), 740 à 742
Crème anglaise (marmite à pression), 832
Crème au caramel, 754
Crème au sirop d'érable St-Isidore, 761
Crème brûlée à la Québecoise, 762
Crème d'ananas (mélangeur ou mixer), 411
Crème d'érable, 744
Crème de fruits (semoule de blé), 365
Crème de marrons à la Lyonnaise, 946
Crème espagnole, 753
Crème fouettée régime, 777
Crème frangipane, 741
Crème moka (mélangeur ou mixer), 412
Crème pâtissière, 741
Crème pâtissière à la vanille, 761
Crème pompadour, 745
Crêpe bretonne, la, 743
Crêpe française, la, 743
Crêpes, les, 742
Crêpes à l'orange, 744
Crêpes aux pommes, 744
Crêpes Ron Ron Petit Patapon, 743
Crêpes Suzette, 743
Croustillant aux pommes, 762
Aux pommes (cuisine et bonne santé), 848
Délices aux pommes, 763
Desserts (cuisine et bonne santé), 858-859

Desserts vite faits aux fruits, Pommes — Fraises — Salade de fruits, 773-774
Dumplings aux pommes, 765
Flan de Nevers au chocolat, 760
Frangipane, la, 741-742
Fruits Belle-Aurore, 771
Fruits flambés, 955
Fruits frais, les, 775
Gâteau à l'érable éclair, 946
Gâteau aux fraises, 955
Gâteau de Nevers, 780
Gâteau frigo au citron, 756
Gâteau Morency (semoule de blé), 365
Gelée à l'orange et au vin, 777
Gelée au bordeaux, 949
Gelée au vin rouge, 777
Gelée de rhubarbe, 773
Grands-pères au sirop d'érable, 761
Grands-pères aux bleuets, 771
Hérisson aux pommes, 767
Iles flottantes aux pommes, 763
Iles flottantes aux pommes, à la française, 763
Malakoff au rhum, 960
Meringue Chantilly, 762
Mélanges, quelques (fruits), 776
Mousse au chocolat, de luxe, 760
Mousse cuite aux pommes, 766
Mousse parisienne au chocolat, 759
Mousse parisienne aux marrons, 760
Œufs à la neige caramélisés, 757
Orange au caramel, 772
Pain doré de ma mère, 745
Pâté aux pommes (semoule de blé), 366
Pêches à la Bordelaise, 769
Pêches à la Condé, 770
Pêches aux framboises, 770
Pêches Chantilly, 770
Pêches Romanoff, 769
Pêches Savetier, 768
Plum-Pudding, 779
Plum-Pudding parfait, le principe de base, 778
Poires Brillat-Savarin, 767
Pommes à la mode de chez-nous, 767
Pommes aux bananes, 851
Pommes « Black Caps » à l'anglaise, 765
Pommes en gelée, 777
Pommes normandes, 767
Pommes sans-souci (semoule de blé), 364
Pouding à la framboise, 771
Pouding à la Juive, 894
Pouding à la rhubarbe à la mode du Vermont, 748
Pouding au caramel, 748
Pouding au lait et au riz, cuit au four, 752
Pouding au pain (marmite à pression), 831
Pouding au pain au caramel, 746
Pouding au pain au fromage « cottage », 747
Pouding au pain du Lac St-Jean, 747
Pouding au pain en gelée, 745
Pouding au riz, 750
Pouding au riz, caramélisé, 752
Pouding au riz de luxe, 751
Pouding au sagou, 749
Pouding au tapioca entier, 750
Pouding aux bleuets, 748
Pouding aux dattes, 749
Pouding aux pommes (marmite à pression), 831
Pouding aux pommes à l'ancienne, 764
Pouding aux pommes, à l'anglaise, 764
Pouding Bigarade au riz, 753
Pouding chartrain (semoule de blé), 365
Pouding chômeur, 562
Pouding moulé au riz, 751
Pouding au pain, 747
Pouding pain et beurre, 766
Pouding rose moulé, le (semoule de blé), 364
Pruneaux au vin rouge, 777
Rhubarbe d'été, 772
Rhubarbe rose d'hiver, cuite au four, 773
Rhubarbe rose d'hiver, cuite sur flamme directe, 773
Riz à la cannelle, 553
Sabayon, 759
Salades de fruits frais, 774
Macédoine de fruits frais, fruits rafraîchis, compote de fruits secs, 774
Sirop, le — Variations, 776
Soufflé de la cabane à sucre, 762
Soufflé moka, 756
Tarte meringuée de Monique, la, 762
Tarte mousse aux fraises, 755
Trifle anglais, 780
Velouté à l'orange, 754
Velouté au caramel, 754
DINDE
Comment servir facilement la, 209
Croquettes de, 213
Manière de rôtir la, 208
Quelques notes sur la, 209
Règles à suivre pour faire cuire la, 871
Rôtie à la Soyer, 210
Rôtie Nouvelle-Angleterre, 210
Sandwiches à la, 449
Sauce pour servir avec la, 209
Tableau de cuisson de la, 209
Tetrazzini, 212
Utilisation des restes de: 213
à la sauce piquante, 214
dinde aux nouilles, 214
dinde en casserole, 214
pâté surprise à la dinde, 214
soupe à la carcasse de dinde, 213
DÎNER anglais, 949
Au canard, 948
Buffet, 947
Buffet de Première Communion, 960
D'amis servi au Salon, le, 947
De la Jeune Mariée, le Premier, 961
De Noel, 952
De Noël, le, 951
De Pâques — Décorations pour la table, quelques, 957
Menu chaud, 958
Menu froid, 959
Du Jour de l'An, 957
Du Québec, 947
Français du Gourmet, 949
Gastronomique — Décoration de la table, 948
DOIGTS de dame, 546
DORÉ à la crème, 380
DOUX (langage du vin), 917
DRY Martini, 904
DUMPLINGS aux Pommes, 765
DUR (langage du vin), 917
DURÉE de conservation de quelques aliments (congélation), 865

E

EAU d'orge, l', 912
Glacée, comment faire dorer le dessus des tartes à l', 600
Verte au céleri, 412
ÉBOUILLANTAGE, blanchiment ou (mise en conserve), 715
ÉCLAIRS aux anchois, 43
ÉCUREUIL au vin blanc, 232
EGGNOG à l'orange, 910
De Noël, 900
ÉLÉGANCE, cachet (langage du vin), 917
EMBALLAGE, l' (congélation), 873
ENCORNETS (calmars) farcis, les, 385
ENDIVES, méthode de cuisson type, 320
Préparation, 320
À la crème, 320
Meunière, 320
Salade d', 320
ENNEMIS, les (vin fait chez soi), 928
ENTRECÔTE Bordelaise, 106
ENVELOPPE (langage du vin), 917
ENZYMES, agents destructeurs, 708
ÉPAULE (agneau), 108
D'agneau barbecue en papillottes, 239
D'agneau bouillie, 116
D'agneau marinée et braisée, 112
À la Grecque, 112
À l'Italienne, 112
De bœuf braisée, 93
De porc, l', 139
De porc braisée, 146
De veau poulette, 128
Montréal (porc), 139
New-York (porc), 139
(Orignal), 232
ÉPERLAN, l', frais frit, 383
À la crème, 384
Au gratin, 384
ÉPICES, LES
Cannelle, la, 443
Clou de girofle, le, 443
Curry ou cari, le, 444
Gingembre, le, 443
Glutamate de monosodium, 445
Moutarde, la, 444
Muscade, la, 443
Paprika, le, 444
Piment de cayenne, le, 444
Poivre, le, 444
Quatre-épices, le, 443
Raifort, le, 444
Safran, le, 443
Sel, le, 444
Beignes aux, 580
Beignes boulettes aux, 581
Biscuits « Frigo » aux, 543
Biscuits roulés aux, 522
Gâteau d', à l'anis, 645
Gâteau d', au sirop d'érable, 646
Gâteau du déjeuner à l'anglaise, 645
Gâteau d', meringué, 650
Mélange préparé pour gâteaux d', 645
Pain au miel aux, 644
ÉPINARDS (conserves de légumes), 723
Méthode de cuisson type, 320
Préparation, 320
À la crème, 321
Au gratin, 321
Mousseline, 321
Pain d', 321
ÉQUILIBRE alimentaire et équilibre des aliments, 25
(Langage du vin), 917
ÉQUIPEMENT utile pour le barbecue, 247
ÉRABLE, beurre d' maison, 413
Cossetarde à l', 758
Crème d', 744
Crème glacée éclair à, 786
Gâteau au sirop d', 648
Gâteau d'épices au sirop d', 646
Mousse glacée à l', 789
Soufflé au sirop d', 736
Tarte chiffon à l', 609
Tourlouche au sirop d', 646
ERMITES au miel, 540
ESCARGOTS, beurre pour, 426
ESTRAGON, l', 437
Beurre d', 426
Carottes à l', 298
Une pincée d' (pour aromatiser les soupes en boîte), 446
Pommes de terre à l', 350
ESTURGEON, 385
ETOFFÉ, corsé ou (langage du vin), 917
ÉVITER la monotonie (pâtes alimentaires), 461



FAIBLE (langage du vin), 917
FAISAN à la Normande, 222
Flambé, le, 224
Pâté de, 224
FARCE anglaise, aux oignons (pour la dinde), 211
Au pain pour la dinde, 210
Au riz, 552
Française au jambon et aux abats (pour la dinde), 212
Hollandaise aux pommes de terre et au pain (pour la dinde), 211
Pour le canard — à l'anglaise, à la canadienne, à la normande, aux abats, 219
FARINE, 621
La (les pains), 476
De maïs, gâteau chaud à la, 563
Sauce avec, 219
Sauce sans, 219
Tout-usage, la substitution, 17
Les mesures métriques en tasses, 19
FÉCULE, 322
De maïs, mayonnaise à la, 432
FENOUIL, 322
FER — aliments qui contiennent du, 28
FERMENTATION (vin fait chez soi), 930

FERMETURE des récipients (mise en conserve), 717
FESSE de porc, 140
De porc frais rôtie, 141
De porc Jardinière, 141
FEU — comment faire le barbecue au jardin, 237
FEUILLES de betteraves en crème, 292
De chocolat pour garnitures, 805
De chou farcies, 98
FÈVES au lard (congélation), 866
Au lard (conserves de légumes), 723
Au lard (marmite à pression), 829
Au lard à l'ancienne, 359
Au lard de la Colonie, 360
Au lard du Québec, 358
Comment aromatiser les, 322
De Lima —
Fèves de Lima fraîches, 322
Fèves de Lima congelées, 322
Fèves de Lima sèches, 322
Méthode de cuisson type, 322
Préparation, 322
De Lima à la paysanne, 363
De Lima, salade de, 363
En salade, 360
Rouges au fromage, 360
FIGUES, biscuits taillés sur tôle aux, 527
Sèches, confiture aux, 837
FILET de bœuf au four, 82
De bœuf hors-d'œuvre, 94
De chevreuil à l'Autrichienne, 234
De doré Bonne Femme, 380
De harengs marinés, 385
De poisson pêcheur, 374
De porc aux champignons, 149
De porc grillé cantonnaise, 148
De sole Beaufort, 393
De sole Marguery, 392
De steak (filet de bœuf entier), 85
Filets de poisson farcis (cuisson type), 375
Filets de poisson gratinés (cuisson type), 374
Filets de poisson pochés (cuisson type), 374
Filets de sole roulés, 393
Mignon au poêlon, 77
Mignon (filet de bœuf entier), 85
FINES HERBES, LES GRAINES AROMATIQUES ET LES ÉPICES, LES, 435
Fines Herbes, 435
Fines herbes et le persil (congélation), 868
Aneth, l' — Son emploi, 437
Basilic, le — Son emploi, 436-437
Cerfeuil, le — Son emploi, 438
Ciboulette, la — Son emploi, 438
Estragon, l', 437
Laurier, le — Son emploi, 437
Marjolaine, la — Son emploi, 435
Menthe, la, 438
Romarin, le — Son emploi, 436
Sarriette, la — Son emploi, 438
Sauge, la — Son emploi, 436
Thym, le — Son emploi, 437
Graines Aromatiques, les
Anis, l' — Son emploi, 439
Baie de genièvre, la, 440
Cardamome, le — Son emploi, 439
Carvi, le — Son emploi, 439
Coriandre, la — Son emploi, 440
Cumin, le, 440
Graine de céleri, la — Son emploi, 440
Graines de sésame, les — Leur emploi, 440
Épices
Cannelle, la, 443
Clou de girofle, 443
Curry ou cari, le, 444
Gingembre, le, 443
Glutamate de Monosodium, 445
Moutarde, la, 444
Muscade, la, 443
Paprika, le, 444
Piment de Cayenne, le, 444
Poivre, le, 444
Quatre-épices, le, 443
Raifort, le, 444
Safran, le, 443
Sel, le, 444
Beurre aux fines herbes, 446
Comment aromatiser les soupes en boîte, 446
Herbes salées à la mode du Québec, les, 445
Herbes salées à sec, 446
Moutarde douce à l'Allemande, 445
Moutarde forte à l'Anglaise, 444
Moutarde forte à la Française (type Dijon), 445
Sauce à la menthe fraîche, 446
Sel aromatique, 446
Vinaigre à l'ail, 445
Vinaigre aux graines aromatiques, 445
Vinaigre aux herbes, 445
FLAN de Nevers au chocolat, 760
FLANC de porc, 140
De veau, 124
FLÉTAN à la Russe, 385
FLIP au porto ou au sherry, 902
FLOCONS d'avoine, biscuits roulés aux, 537
D'avoine, biscuits à la cuillère croquants aux, 541
D'avoine, biscuits "frigo" aux, 572
D'avoine, macarons de, 540
D'avoine, pain irlandais aux, 542
FLORENTINS, les, 545
FOIE
D'agneau en julienne, 121
De bœuf en julienne, 105
De poulet Francesca, 38
De veau à la Vénitienne, 137
De veau grillé, 137
De volaille, omelette au, 270
D'orignal, 233
Et oignons en casserole, 137
Foies de poulet, casserole de, 206
Foies de poulet hachés, 206
Foies de poulet, pâté de, 40
Foies de poulet, sandwiches aux, 451
Foies de volailles au sherry, les, 258
Foies de volailles, couronne de, 206
Foies de volailles, pâté de, gras danois, 138
Gras, 137-413
Gras à la russe, canapés de, 43
Gras français très fin, 138
FOND de tarte aux biscuits, épicé, non cuit, 592
Fond de tarte sans cuisson, 592
FONDANT au sirop d'érable, 804
Fondant sans cuisson, 804
FONDS d'artichaut, les — Méthode de cuisson type, 286
Préparation, 286
D'artichauts à la Florentine, 287
D'artichauts à la Parisienne, 287
FONDUE, la — Ustensiles nécessaires pour faire et servir une fondue, 886
Américaine, la, 888
Bourguignonne (réchaud de table), 260
En Casserole, la, 888
Mexicaine, la, 889
Piémontaise, la, 887
Suisse, la, 887
FONTAINEBLEAU, 895
FORMER un pain, comment, 476
FORT (langage du vin), 917
FRAIS (langage du vin), 917
FRAISES
À l'anglaise, tarte aux, 605
À la Parisienne, tartelettes aux, 607
(Conserves de fruits), 720
Et framboises, les (fruits frais), 776
Cœurs à la crème aux, 773
Compote de, et de rhubarbe, 773
Confiture de, 834
Confiture de, à l'ancienne, 835
Confitures de, au jus de gadelles, 835
Confiture de, entières, 835
Confiture de, et de rhubarbe, 835
Congelées, crème glacée aux, 795
Crème glacée au réfrigérateur aux, 783
Chantilly, tarte aux, 594
Congelées, tarte aux, 607
Congelées, tarte aux, de luxe, 607
Desserts vite faits aux fruits, 773
Fraîches, glacées, 806
Gâteau meringué aux, 650
Les (fruits frais), 776
Marmelade de, 840
Omelette aux, 260
Parfait aux, 789
Soufflé froid aux, 739
Tarte chiffon aux, 610
Tarte mousse aux, 755
Sorbet aux, 799
FRAMBOISES, confiture aux, 835
(Conserves de fruits), 720
Crème glacée au réfrigérateur aux, 783
Les (fruits frais), 776
Pêches aux, 770
Pouding aux, 771
FRANGIPANE, la, 741
Au rhum, 643
FRANKFURTERS, petits pains au fromage pour, 489
Sauce barbecue pour les, 244
FRIAND (langage du vin), 917
FRICANDEAU d'agneau, 122
FRICASSÉE d'agneau, 122
De chez nous, 100
De crabe, 398
De pommes de terre, 355
De poule aux « grands pères », 199
FRIRE facilement et simplement, comment, 78
FRITURE au poêlon, la, 22-78
Conseils sur la, 23
Différentes méthodes de, 22
Profonde, 22
Profonde : comment vérifier la température de l'huile à salade, 23
FROMAGE, LE, 883
Congélation, 868
Beignets au fromage, 894
Biscuits chauds à la poudre à pâte au fromage, 560
Biscuits soufflés au fromage, 890
Boulettes au Parmesan, 893
Carrés aux dattes et au fromage à la crème, 528
Casserole au fromage, Cheddar, 889
Casserole de riz et de fromage, 551
Céleri-rave au Gruyère, 300
Cocotte de Gruyère au vin blanc, 889
Cœur à la crème, 895
Congères au fromage, 894
Cossetarde au fromage, 892
Cossetarde de riz et de fromage, 556
Croûtes vaudoises, 890
Fromage blanc moulé, 892
Fromage de tête, le, 153
Fromage domestique, 895
Fromage Liptauer, 894
Fromage, œufs, viandes, soupes (Cuisine et bonne santé), 858
Ustensiles nécessaires pour faire et servir une, 886
Fondue américaine, la, 888
Fondue Bourguignonne, 260
Fondue en casserole, la, 888
Fondue mexicaine, la, 889
Fondue piémontaise, la, 887
Fondue suisse, la, 887
Fontainebleau, 895
Galettes au fromage, 494
Golden Buck anglais, le, 888
Haricots verts au fromage blanc, 325
Mousse froide au fromage, 890
Mozzarella in Carrozza, 893
Nouilles au fromage, 468
Omelette au fromage, 268
Pains éclair de dattes au fromage, 576
Panais au fromage Parmesan, 333
Pâté au fromage cheddar, 40
Petits pains pour frankfurters au fromage, 489
Pouding à la juive, 894
Pouding au pain au fromage « cottage », 747
Quiche au fromage et aux champignons, 892
Quiche lorraine, au bacon, 891
Quiche vaudoise, 891
Sablé suisse au fromage, 894
Sandwiches au fromage cottage (Cuisine et bonne santé), 850
Soufflé au fromage, 730
Soufflé d'automne au fromage, 730
Tarte aux pommes et au fromage, 601
Tarte superbe au fromage et au cognac, 614
Veau au Gruyère, 259
Vinaigrette au Roquefort, 428
Welsh rarebit anglais, 887

FRUITÉ (langage du vin), 917
FRUITS acides et non acides, tableau de combinaison de, 846
Belle Aurore, 771
Biscuits aux, 537
Biscuits à la cuillère aux, 539
Comment extraire le jus des, 842
Confiture aux trois, 837
Congelés, rendement des, 865
Desserts vite faits — Fraises, pommes, salade de fruits, 773
D'été, marinade de, 699
Flambés, 955
Gâteau aux, 641
Marmelade de, 839
Pain éclair aux, 571
Pain pour le déjeuner aux, 502
Pâte à beignets pour les, 583
Rafraîchis, 775
« Shortcake » aux, Nouvelle-Angleterre, 562
Tartelettes aux petits, 608
FUDGE au beurre d'arachides, 814
Au chocolat, 814
À l'orange, 814
À la guimauve, 814
Aux noix et aux raisins, 814
Au lait en poudre, 815
Blanc Divinity, 815
Carrés au, 534
Crémeux vite fait, 815
Éclair, 413
Moka, 814
FUMET de poissons, 371



GADELLES, confiture aux fraises au jus de, 835
(Conserves de fruits), 720
GALANTINE alsacienne, 204
De poulet à la mode du Québec, 205
De poulet ivoire, 204
De porc du Vieux Québec, 158
De saumon, 390
GALETTES à l'ammoniaque, 524
Au fromage, 494
Chaudes, fermières, 562
De sarrasin, comment faire les, 409
De blé, 849
De pommes de terre, 355
De pommes de terre à la levure, 355
De pommes de terre à l'Irlandaise, 355
Nouvelle-Ecosse, 495
Polonaise aux oignons, 577
Sucrées, à l'ancienne, 479
GARNITURE, la (sandwiches), 448
À sandwiches, suggestions pour, 939
Aux oignons verts (pour petits pains), 490
Et fond de tarte à l'Ecossaise, 592
GARNITURES DE GÂTEAUX, les, 655
Comment faire du nougat ou pralin, 665
Comment faire une glace de gâteau (au mélangeur ou mixer), 411
Comment faire une glace au citron et à l'orange (mélangeur ou mixer), 412
Comment givrer un gâteau, 661
Glace à l'orange, 656
Glace au cacao, 658
Glace au chocolat doux-amer, 656
Glace au rhum, 659
Glace beurre au blanc d'œuf, 660
Glace beurre au café, 661
Glace beurre aux marrons, 661
Glace beurre au rhum et aux noix, 661
Glace bouillie au miel, 659
Glace chocolatée à la crème fouettée, 658
Glace chocolatée au lait en poudre, 658
Glace de gâteaux (congélation), 868
Glace Délices au chocolat, 656
Glace Éclair, 659
Glace guimauve — 7 minutes, 659
Glace Moka au café, 657
Glace moelleuse au cacao, 655
Glace nougat à la vanille, 658
Glace pour petits fours, 657
Glace royale, 659
Glace Sacher au chocolat, 656
Glace soufflée aux amandes, 659
Glace veloutée au chocolat, 658
Glace veloutée au miel, 659
Moka allemand, 658
Moka à l'Américaine, 658
Moka au beurre chocolaté, 657
GASPACHO — Définition, 68
De l'Estrémadure, le, 71
Mon (Andalou et marinière combinés), 71
GÂTEAUX, LES, 618
Comment faire cuire les gâteaux dans la marmite à pression, 627, 825
Faire un gâteau, 406
Couper un gâteau, 654
Congélation, 868
Gâteau au beurre, 621
Avec blancs d'œufs battus en neige et incorporés, 625
Comment procéder pour faire un, 624
Gâteau-éponge, 618
Comment faire un gâteau-éponge, 619
Faire un gâteau des anges, 620
Ingrédients pour un gâteau-éponge, 618
gâteau-éponge modifié, 620
Gâteaux étagés blancs (aux blancs d'œufs), 625
Gâteaux nouvelle méthode dans le malaxeur électrique, 625
Gâteau à la mie de pain, 626
Gâteau au chocolat, 626
Gâteau aux noix de Grenoble, 625
Gâteau nouvelle méthode fait à la main, 627
Gâteau préparé, comment mélanger un, 413
Bûche de Noël à l'ancienne, 639
De Noël à la Française, 638
Frangipane au rhum, 643
Gâteau à la citrouille, 644
À la crème glacée, 796
À la crème sure, 630
À la muscade, 647
À la noix de coco, 634
À la soupe aux tomates, 649
Au cacao, 630
Au chocolat à la crème sure, 629
Au chocolat — Recette fondamentale pour cuisson dans la marmite à pression, 627-825
Au fromage à la crème, 636
Au fromage avec fruits, 636
Au fromage blanc à l'Américaine, 635
Au lait chaud, 647
Au miel à l'ancienne, 651
Au rhum, le, 642
Au sirop d'érable, 648
Aux bananes de maman, 633
Aux bananes vite fait, 632
Aux bleuets, 644
Aux dattes, 632
Aux dattes à l'ancienne, 652
Aux fraises, 954
Aux fruits, le, 641
Aux fruits — Observations sur les, 642
Aux noix, 513
Aux noix de Grenoble, 649
Baiser d'abeille, 651
Blanc, 628
Breton, 643
Chaud pour le thé, 511
Chaud à la cannelle, 650
Chaud à la farine de maïs, 563
Chaud au bacon, 563
D'épices au lait sur, 632
D'épices, mélange préparé pour, 645
D'épices du déjeuner à l'anglaise, 645
D'épices meringué, 650
D'épices à l'anis, 645
D'épices au sirop d'érable, 646
De Nevers, 780
Des Anges, 643
Doré, 629
Du Lac à la Loutre, 649
Éclair à l'orange, 653
Enchanté, 647
Éponge à l'Américaine, 634
Éponge à la Suédoise, 633
« Frigo » au citron, 756
Génoise française, 633
Meringué aux fraises, 650
Moka, véritable, 633
Morency (semoule de blé), 365
Nouvelle méthode, 627
Poivré aux épices, 630
Pound Cake économique, 647
Renversé de luxe, 648
Roulé, 637
Roulé au chocolat, 638
Pain au gingembre, 645
Pain d'épices, 631
Pain d'épices au miel, 644
Pain de Savoie, 646
Petits gâteaux aux raisins, 653
Petits gâteaux-éponge, 653
Pound cake anglais, 631
Putica ou grec au beurre, 506
St-Honoré, 640
Tarte viennoise au rhum, 643
Tourlouche au sirop d'érable, la, 646
GAUFRES, les — Variations, 584
À la mélasse, 584
Françaises, 585
GÉLATINE granulée — Règles fondamentales pour l'emploi de la, 20
Aromatisée, crème glacée à la, 784
Mayonnaise à la, 434
GELÉE à l'orange et au vin, 777
À la sarriette, 845
À la verveine, 844
Au bordeaux, 948
Au géranium rose, 844
Au porto, 844
Au sherry, 845
Beignes à la, 517
Bouillon de jus de tomates, en, 49
Au vin rouge, 777
Consommé madrilène en, 49
De coings, 844
De groseilles aux fleurs de sureau, 844
De menthe fraîche, 844
De miel, 846
De persil, 845
De piments rouges, 845
De pommes, 843
De pommes avec pelures de pommes, 843
De pommes d'hiver, 846
De raisins, chou rouge à la, 309
De raisins, garniture de jambon à la, 161
De raisins bleus, 844
De rhubarbe, 773
De sauge, 845
De vin rouge, œufs pochés en, 271
Jarret de veau en gelée, 133
Langues de veau en, 136
Oeufs à la Grecque, 37
Pain de viande en, 132
Pommes en, 777
Pouding au pain en, 745
Poulet en, 830
Quelques notes sur les, 834-842
GÉNÉREUX (langage du vin), 917
GÉNOISE française, la, 633
GÉRANIUM rose, gelée au, 844
GERMES
De blé, breuvage aux (cuisine santé), 848
De blé, pain au son et aux, 484
GIBIERS, LES, 216
Bécasse, 229
Bécassines sur rôties flambées, 228
Bécassines en papillottes, 229
Cailles aux raisins, 229
Cailles au riz sauvage, 230
Canard à l'orange, le, 220
Canard à la broche (rôtisserie), 251
Canard à la Chinoise, 219
Canard à la Morency, 222
Canard au chou rouge, 221
Canard au vin rouge, 221
Canard braisé, 221
Canard grillé au charbon de bois, 240
Canard rôti, 218
Comment le choisir, 218
Comment le préparer, 218
Farces et ses garnitures, ses, 218
Meilleures farces pour le canard, 219
À l'Anglaise, 219
À la Canadienne, 219
À la Normande, 219
Aux abats, 219
Sauce sans farine, la, 219
Sauce avec farine, la, 219
Canard rôti de Québec, 220

Canards Chippendale (rôtisserie), 252
Canards sauvages de Châteauguay, 222
Cipaille au lièvre, grande, 201
Cipaille, pâte pour la, 202
Cipaille du Québec, 200
Civet de lièvre, 226
Écureuil au vin blanc, 232
Faisan à la Normande, 222
Faisan flambé, le, 224
Lapin à la Française, 216
Lapin à la moutarde, 216
Lapin au bacon, 217
Lièvre à la Flamande, 227
Lièvre en casserole, 227
Pâté de bécassines, 229
Pâté de faisan, 224
Perdrix au chou, 230
Perdrix du Vieux Trappeur, 231
Perdrix rôties, 231
Perdrix, sauce au pain pour la, 424
Pigeonneaux grillés, 218
Pigeons rôtis, 217
Pigeons Saint-Germain, 218
Sarcelle, 230
Terrine de lapin, 216
Tourtière au lièvre du Lac St-Jean, 226

GIGOT d'agneau, 108
À la bretonne, 110
Bouilli à l'Écossaise, 112
D'agneau, le (rôtisserie), 250
D'agneau à la broche, 250
D'agneau aux baies de genièvre, 112
D'agneau bouilli à la Française, 112
D'agneau froid, manière de servir un, 123
D'agneau grillé (barbecue), 238
GIN citrouille au, 839
GINGEMBRE, le, 443
Le (les pains), 474
Carottes au, 296
Confit, 839
Biscuits au, 536
Biscuits croquants au, 523
Biscuits « Frigo » au, 543
Biscuits secs au, 524
Pain au, 645
Poires au, 836
GIRAUMONT turban à la cannelle, 319
GIVRER un gâteau, comment, 661
GLACE à l'orange, 656
Au cacao, 658
Au chocolat doux-amer, 656
Au citron et à l'orange, 412
Au miel, 581
Au rhum, 659
Beurre au blanc d'œuf, 660
Beurre au café, 661
Beurre aux marrons, 661
Beurre au rhum et aux noix, 661
Bouillie au miel, 659
Chocolatée à la crème fouettée, 658
Chocolatée au lait en poudre, 658
De gâteaux (congélation), 868
De gâteau, comment faire une, 411
Délices au chocolat, 656
Éclair, 659
Guimauve — 7 minutes, 659
Moka au café, 657
Moelleuse au cacao, 655
Nesselrode éclair, 786
Nougat à la vanille, 658
Pour petits fours, 657
Royale, 659
Sacher au chocolat, 656
Soufflée aux amandes, 659
Veloutée au chocolat 658
Veloutée au miel, 659
GLACER les fruits et les noix, comment, 805
GLISSANTES à la confiture, 568
À la viande, 568
GLÖGG Scandinave, 900
GLUTAMATE de monosodium ou Glutalate, 445
GOLDEN BUCK anglais, le, 888
GOUGELHOF, 507
GOURGANES du Lac Saint-Jean, les, 357
Soupe aux, 57
GRAINE de céleri, la — son emploi, 440
GRAINES de sésame — Leur emploi, 440
GRAISSE de rôti à la mode du Québec, rôti de porc et, 142
Végétale, comment faire dorer le dessus des tartes à la, 600
GRANDS-PÈRES, fricassée de poule aux, 199
Au caramel, 568
Aux bleuets, 771
Au sirop d'érable, 761
Du Lac Saint-Jean, 567
GRANITÉ à la limonade concentrée, 800
À l'orange, 800
Au citron, 800
Au jus d'orange concentré, 800
Chocolaté, 799
GRAS gâteaux, 623
Bouillon à base de, 48
(Orignal), 233
Le (les pains), 474
Saindoux ou autre (congélation), 866
GRATIN de coquillettes au lait, 471
GRAVES, les (Bordeaux), 920
Château Haut-Brion (rouge), 920
Château La Misson-Haut-Brion (blancs et rouges), 920
Château Haut-Bailly (rouge), 920
GRILLADES au four, les, 75
Au poêlon, 77
GRISSINI Italiens, 492
GROS filet (filet de bœuf entier), 85
Et Petits filets (bœuf), 86
GROSEILLES (congélation), 866
Gelée de, aux fleurs de sureau, 844
Ou gadelles (conserves de fruits), 720
GRUYÈRE, céleri-rave au, 300
Cocotte de, au vin blanc, 889
Veau au, 259
GUIMAUVE, 802
Crème glacée à la, 784
(Congélation), 868



HARENGS à la crème, 386
Saurs marinés, 386
HARICOTS à l'Allemande, 323
À l'Américaine, 323
À la Tourangelle, 323
Blancs aux tomates, 324
Blancs marinés, 692
En salade, 323
En salade, à la Polonaise, 325
Secs à la Bretonne, 361
Verts à la Niçoise, 325
Verts à l'Orientale, 324
Verts au fromage blanc, 325
Verts ou blancs — Dans la marmite à pression, 323
Verts ou blancs — Méthode de cuisson type, 323
Préparation, 323
Verts ou blancs (congélation), 866
Verts ou blancs (mise en conserve), 724
HAUT de côtes (bœuf), 86
De ronde (bœuf), 86
HERBES, biscuits chauds à la poudre à pâte aux, 560
Salées, 687
Salées à la mode du Québec, 445
Salées à sec, 446
HÉRISSON aux Pommes, 767
HERMITAGE, l' (Côtes du Rhône), 922
HOMARD à la Béarnaise, soupe de, 61
À la Newburg, véritable, 401
Bisque de, 62
Bisque de (en boîte), 67
Bisque rosée, 67
Frais bouilli, 400
Grillé, 400
Omelette de, 269
Salade de coquillettes et de, 472
Suprême, 39
Thermidor, 400
HORS-D'ŒUVRE ET LES CANAPÉS, les, 35
Canapés — Introduction, 35
Canapés à l'Américaine, 44
Canapés à la Danoise, 44
Canapés à l'Indienne, 44
Canapés d'anchois, 43
Canapés de crabes, 44
Canapés de crevettes aux artichauts, 43
Canapés d Epicure, 45
Canapés de foie gras à la Russe, 43
Canapés de sardines à la Française, 43
Canapés suédois, 44
Caviar garni, 41
Céleri-rave en hors-d'œuvre, 299
Champignons marinés, 42
Champignons Smetana, 39
Cœurs de céleri aux amandes, 947
Coupes de tomates, 38
Crudités amandines, 41
Éclairs aux anchois, 43
Filet de bœuf (hors-d'œuvre), 94
Foie de poulet Francesca, 38
Homard Suprême, 39
Hors-d'œuvre — Introduction, 35
Hors-d'œuvre à base d'œufs durs, 36
Hors-d'œuvre à base de légumes, 35
Hors d'œuvre à base de poisson, 36
Hors-d'œuvre à l'Espagnole, 42
Hors-d'œuvre du Réveillon, les, 42-949
Huîtres au bacon, les, 256, 400
Huîtres fumées, 955
Huîtres fumées de Cancale, 39
Melon à la Vénitienne, 942
Mousse à l'Indienne, 40
Noix de Grenoble épicées, 950
Noix de Grenoble Héloïse, 39
Œufs en gelée à la Grecque, 37
Olives à la Sévillane, 950
Pâté au fromage Cheddar, 40
Pâté Colmar, 40
Pâté de foies de poulet, 40
Pâté de salade de jambon, 41
Pâté de salade de poulet, 41
Pâté éclair, 42
Pâté Flamingo, 40
Petits ramequins de crevettes, 38
Porc-épic aux raisins, 950
Roulés aux champignons, 944
Sardines à la Grecque, 942
Sardines au chutney, les, 39
Saucisses cocktail, 45
Saucisses diablées, 41
Tartelettes florentines, 950
Trempette à l'Indienne, 949
HUILE, mayonnaise cuite à l', 433
À salade, comment faire dorer le dessus des tartes à l', 600
À salade, vinaigrette à l', 429
D'olive, mayonnaise à l', 431
De maïs, pâte à tarte à l', 593
HUÎTRES au bacon, 256-400
Crème aux, 256
Frites à l'Américaine, 400
Frites à la friture profonde, 400
Frites au poêlon, 399
Fumées de Cancale, 39
Sauce normande aux, 421
Soupe aux, 63
Tétrazzini, les (nouilles), 468



ÎLES Flottantes aux pommes, 763
Flottantes aux pommes à la Française, 763
IMPORTANCE d'un plateau dans la cuisson au réchaud de table, 253-254
D'un savoir culinaire, l', 9
INFUSIONS, 911
INGRÉDIENTS à ajouter pour faire une pâte sucrée, 477
Requis pour 2, 4, 6, 8 pains, 476
Supplémentaires — gâteaux, 624



JAMBON, LE, 160
Comment acheter un jambon entier, 160
Comment cuire le jambon au four, 161
Comment faire cuire le jambon de campagne fumé, 163
Comment glacer le jambon chaud, 161
à l'ananas, 161
à la cassonade, 161
à la gelée de raisins, 161
au vin, 162
aux canneberges, 161
miel-orange, 161

Comment glacer un jambon en chaud-froid, 162
Comment glacer un jambon froid, 162
Connaissances utiles sur le jambon, 160
Coupe du jambon, la, 160
Jambon « Cottage », 160
Jambon entier, 160
Jambon « Picnic », 160
Garnitures pour le jambon, jolies, 162
Tableau de cuisson du jambon, 163
Temps requis pour réchauffer le jambon pré-cuit, 163
Tranches de Jambon, les
Comment faire cuire la tranche de jambon, 168
Comment faire cuire la tranche de jambon au poêlon, 169
Comment faire cuire la tranche de jambon précuit, 169
Pour assaisonner une tranche de jambon, 169
Tableau de temps de cuisson, 170
Tableau de temps de cuisson sur le gril, 169
Bouilli de jambon et légumes, 165
Demi-jambon glacé (marmite à pression), 828
Jambon à la mode de Virginie, 165
Jambon au madère, 166
Jambon bouilli, 164
Jambon bouilli à l'Alsacienne, 168
Jambon bouilli dans la marmite à pression, 164
Jambon bouilli glacé à la Canadienne, 164
Jambon « Cottage » aux épices, 165
Jambon de la cabane à sucre, 166
Jambon en croûte, 168
Jambon et aux abats, farce française au, 212
Jambon garni, 851
Minces tranches de jambon, 960
Jambon, œufs frits au, 277
Jambon persillade, 167
Jambon « Picnic » (marmite à pression), 828
Pain de jambon (avec jambon cuit), 173
Pain de jambon de ma mère, le, 173
Pâté de jambon, 174
Restes de jambon, pour utiliser les, 174
Restes de jambon cuits (congélation), 866
Roulades au jambon, 955
Salade au jambon, 174
Salade de jambon, pâté de, 41
Sandwiches chauds au jambon et aux pommes de terre, 452
Sandwiches « Club », 453
Fromage, jambon, tomate et laitue, 452
Jambon, fromage, bacon, tomate, laitue, 453
Steak de jambon Miquelon, 170
Tranche de jambon à la Kent, 172
Tranche de jambon à la mode du Béarn, 170
Tranche de jambon grillée, 169
Tranche de jambon Wisconsin, 171
Tranches de jambon à la mélasse, 171
Tranches de jambon à la Parisienne, 170
Tranches de jambon barbecue, 171
Tranches de jambon farcies, 172
JARRET (agneau), 108
Arrière (bœuf), 86
Avant (bœuf), 87
De veau, 125
De veau en gelée, 133
JULIENNE de betteraves, 952
Foie d'agneau en, 121
Foie de bœuf en, 105
JUS de citron (congélation), 868
De citron, mayonnaise au, 432
De citron, pâte à tarte au, 590
De raisins, tarte au, 595
De raisins bleus (mis en conserve), 721
De tomates en gelée, bouillon de, 49
De tomates jardinier, 909
De tomates variés (blender électrique), 412
Des fruits, comment extraire le, 842

K

KÉBAB anglais (rôtisserie), 251
Du Maine, 251
Italien, 251
Perse, 118
Piquant, 251
Turque à la, 251
D'agneau cuit, 123

L

LAIT (dans un menu), 936
En poudre fouetté, 797
À l'orange, 912
Chaud, gâteau au, 647
Chocolaté, 413
Comment faire des battues au, 408
Évaporé, comment faire dorer le dessus des tartes au, 600
Le (substitutions), 17
LANGAGE du vin, le, 917
LANGUES d'agneau à la poulette, 121
De chat, 541
D'orignal, 233
De bœuf Cumberland, 102
De bœuf en ragoût, 88
De morue frites, 388
De porc dans le vinaigre, 150
De veau dans le vinaigre, 136
De veau en gelée, 136
Fraîche (marmite à pression), 827
Froide en salade, 137
Fumée (marmite à pression), 827
LAPIN (conserve de viandes), 726
À la Française, 216
À la Moutarde, 216
Au bacon, 217
Terrine de, 216
LAQUAICHE de l'Ouest (Goldeye) au citron, 387
LARD, crêpe au, 158
Fèves au lard (congélation), 866
Fèves au lard (conserves de légumes), 723
Fèves au lard (marmite à pression), 829
Fèves au, à l'ancienne, 359
Fèves au, de la Colonie, 360
Fèves au, du Québec, 358
Omelette au, 267
Pain au, et aux oignons, 486
Pommes de terre au, 252
Salé, pain de semoule au, 154
LASAGNES à la Romaine, 465
LAURIER, le — son emploi, 437
LÉGER ou délicat (langage du vin), 917
LÉGUMES, LES, 280
À servir avec l'orignal, 233
Bouilli de jambon et de légumes, 165
Comment couper les, 405
Comment servir les légumes, 285
À l'Anglaise, 285
À l'Espagnole, 285
À la Française, 285
À la Grecque, 285
À l'Italienne, 285
Aux fines herbes, 286
Nature, 286
Dans un menu, 936
Hors-d'œuvre à base de, 35
Pâte à beignets pour, 582
Pour donner de la saveur (aux viandes bouillies), 75
Pour servir avec la viande bouillie, 75
Pour servir avec ragoût, 84
Purée de (marmite à pression), 829
Quelles quantités acheter pour 4 portions, 24
Sandwiches aux, 455
Soupe aux légumes du Québec, 50
Soupe aux, Santé, 51
Bouillis, les, 283
Congelés, cuisson des, 284
Congelés, rendement des, 865
(Cuisine et Bonne Santé), 858
Cuits à la vapeur, les avantages, 280
Cuits au four, les avantages, 284
Cuits dans le lait, les avantages, 282
Cuits sans eau, les avantages, 282
Cuits sous pression, les avantages, 282
Légumes (dans un menu), 936
En conserve, comment faire réchauffer les, 284
Frits, les avantages, 281
Grillés, les avantages, 284
Sautés, les avantages, 281
Artichauts, 286
Artichauts à la Grecque, 287
Artichauts, fonds d', 286
Fonds à la Florentine, 287
Fonds à la Parisienne, 287
Artichauts de Jérusalem ou Topinambours, 288
Artichauts de Jérusalem étuvés au beurre, 288
Purée de, 288
Canapés de crevettes aux, 43
Asperges, 288
Asperges à l'anglaise, 958
Asperges à la Flamande, 289
Asperges à la Milanaise, 289
Asperges à la Polonaise, 289
Asperges au gratin, 289
Asperges (conserves de légumes), 722
Asperges, soupe aux, 72
Aubergine, 290
Aubergine à la Provençale, 291
Aubergine Brinjal, 290
Aubergine, crème d', 291
Aubergine cuite au four, 291
Aubergine Nimoise, 290
Aubergine, spaghetti à, 471
Aubergines à la crème, 290
Betteraves, 292
Betteraves (congélation), 868
Betteraves à la Canadienne, 292
Betteraves à la Polonaise, 293
Betteraves (conserves de légumes), 722
Betteraves en crème, feuilles de, 292
Betteraves Harvard, 293
Betteraves, julienne de, 952
Betteraves Poblano, 293
Blé d'Inde, 294
Blé d'Inde, beignets au, 583
Blé d'Inde, beignets de, 295
Blé d'Inde, beignets soufflés au, 295
Blé d'Inde Charleston, 294
Blé d Inde, comment faire griller le, 241
Blé d'Inde (conserves de légumes), 722
Blé d'Inde en épi (conserves de légumes), 722
Blé d'Inde escalopé, 294
Blé d'Inde frit, 294
Blé d'Inde haché (conserves de légumes), 722
Blé d'Inde lessivé, soupe au, 57
Blé d'Inde, œufs brouillés au, 275
Brocolis, 295
Brocolis à la Chinoise, 296
Brocolis amandines, 295
Brocolis congelés, 295
Carottes, 296
Carottes à la Lyonnaise, 296
Carottes à l'estragon, 298
Carottes au gingembre, 296
Carottes aux herbes, 296
Carottes (conserves de légumes), 723
Carottes en crème (dans la marmite à pression), 296
Carottes glacées à la moutarde, 297
Carottes râpées au beurre, 297
Céleri, 298
Céleri au jus, 298
Céleri (congélation), 868
Céleri aux amandes, cœurs de, 947
Céleri, potage au, 54
Céleri, soupe au, 51
Céleri aux tomates, cœurs de, 299
Céleri diablé, 299
Céleri, eau verte au, 412
Céleri-rave, 299
Céleri-rave au Gruyère, 300
Céleri-rave en hors-d'œuvre, 299
Céleri-rave en purée, 300
Céleri-rave mariné à la moutarde, 299
Champignons, 300

Champignons à la crème sure, 302
Champignons à la Finlandaise, 302
Champignons à la Suisse, 302
Champignons à la Toscane, 301
Champignons au citron, 303
Champignons, casserole aux, 302
Champignons, chou farci aux, 308
Champignons, choux de Bruxelles aux, 313
Champignons, crème aux deux, 60
Champignons, crêpes aux, 301
Champignons en crème, 303
Champignons escargot, 303
Champignons, filets de porc aux, 149
Champignons frits, 301
Champignons frits à la Napolitaine, 301
Champignons grillés, tomates farcies aux, 342
Champignons, ma crème de, 60
Champignons marinés, 42-303-700
Champignons, omelette aux, 267
Champignons, pain de veau aux, 132
Champignons, poulet braisé aux, 192
Champignons, ris de veau grillés avec, 134
Champignons, riz sauvage aux, 558
Champignons, sarrasin aux, 849
Champignons, sauce aux, 419
Champignons Smetana, 39
Champignons, soufflé aux, 732
Champignons, sandwiches aux, 850
Chou, 304
Chou à l'allemande, salade de, 308
Chou à la crème, 304
Chou à la crème sure, 307
Chou à la crème sure, salade de, 308
Chou à la Grecque, 307
Chou à la mode hollandaise, 304
Chou aux pommes, salade de, 308
Chou, bœuf salé au, 95
Chou amer-doux, 307
Chou braisé, 307
Chou de ma grand'mère, 304
Chou farci aux champignons, 308
Chou, farcies, feuilles de, 98
Chou, perdrix au, 230
Chou, poule au, 197
Chou, soupe au, 56
Chou vert à la Gascogne, 304
Chou rouge, 309
Chou rouge à la Flamande, 309
Chou rouge à la gelée de raisins, 309
Chou rouge à l'orange, 310
Chou rouge à la Viennoise, 309
Chou rouge aux épices, 309
Chou rouge aux marrons, 310
Chou rouge, bœuf au, 95
Chou rouge, canard au, 221
Chou rouge, salade de, 310
Choucroute, côtes d'épaule à la, 150
Choucroute, restes d'agneau à la, 123
Chou-fleur, 310
Chou-fleur à la Grecque, 312
Chou-fleur à la Huntingdon, 311
Chou-fleur à la Polonaise, 311
Chou-fleur à la Provençale, 311
Chou-fleur à la vinaigrette, 313
Chou-fleur au gratin, 311
Chou-fleur, Dents-du-Midi, 312
Chou-fleur, purée de, 312
Chou-fleur, conserves de légumes, 723
Choux-fleurs marinés, 691
Choux de Bruxelles, 313
Choux de Bruxelles à l'Indienne, 313
Choux de Bruxelles au beurre noisette, 313
Choux de Bruxelles aux champignons, 313
Choux de Bruxelles aux marrons, 314
Choux de Bruxelles en salade, 314
Concombres, 314
(Congélation), 866
Concombres à la Provençale, 315
Concombres au riz, 315
Concombres (cuisine et bonne santé), 850
Concombres à la crème, 316
Concombres à la crème, à la Québécoise, 317
Concombres à la crème sure, 316
Concombres au beurre, 314
Concombres, beignets de, 316
Concombres braisés, 316
Concombres croustillants, 696
Concombres en crème, 315
Concombres, marinade aux gros jaunes, 697
Concombres, marinade de, 696
Concombres frits, 315
Concombres, mayonnaise aux, 434
Concombres, mousse de, 317
Concombres panés, 316
Concombres pressés, 317
Concombres, sauce aux (pour servir avec poisson), 241
Concombres, soupe à la bière et aux, 68
Concombres, soupe aux, 68
Concombres sucrés à l'ancienne, 696
Courges, 318
Courges au riz, 318
Courges aux tomates, 318
Courges en hors-d'œuvre, 318
Courges en sauce blanche, 318
Courges giraumont turban à la cannelle, 319
Courges nature au four, 318
Courges à la moelle farcie, 319
Courges, beignets aux, 318
Courges (conserves de légumes), 723
Courgettes à l'Italienne, 318
Endives, 320
Endives à la crème, 320
Endives meunière, 320
Endives, salade d', 320
Épinards, 320
Épinards à la crème, 321
Épinards au gratin, 321
Épinards (conserves de légumes), 723
Épinards mousseline, 321
Épinards, pain d', 321
Fenouil, 322
Feuilles de betteraves en crème, 292
Fèves de Lima, 322
Fèves de Lima congelées, 322
Fèves de Lima fraîches, 322
Fèves de Lima sèches, 322
Fèves de Lima à la paysanne, 363
Fèves de Lima, salade de, 363
Fèves de Lima en salade, 360
Haricots verts ou blancs, 323
Haricots à l'Allemande, 323
Haricots à l'Américaine, 323
Haricots à la Tourangelle, 323
Haricots blancs aux tomates, 324
Haricots blancs marinés, 692
Haricots en salade, 323
Haricots en salade, à la Polonaise, 325
Haricots secs, à la Bretonne, 361
Haricots verts à la Niçoise, 325
Haricots verts, à l'orientale, 324
Haricots verts au fromage blanc, 325
Haricots verts ou blancs (congélation), 866
Haricots verts ou blancs (mise en conserve), 724
Marrons, 326
Marrons au beurre, 326
Marrons, choux de Bruxelles aux, 314
Marrons, chou rouge aux, 310
Marrons, l'oie rôtie aux, 215
Marrons, purée de, 326
Navets, 326
Navets à l'Américaine, 327
Navets pilés, 327
Navets, salade de, 328
Navets blancs aux oignons, petits, 327
Navets, compote de, 326
Navets à la Française, 326
Navets au bouillon, 327
Navets Parmentier, purée de, 327
Oignons, 328
Oignon, 3 soupes à l', au vin blanc, des Halles, du Lundi, 52
Oignons, sauce froide à l' (avec pâtes alimentaires), 473
Oignons à la crème, 328
Oignons à la Française, 331
Oignons au sherry, 332
Oignons, biscuits à la poudre à pâte aux, 560
Oignons dans le vinaigre, 695
Oignons en casserole, foie et, 137
Oignons entiers, les (congélation), 866
Oignons, farce anglaise aux, 211
Oignons farcis, 329
Oignons frits, 332
Oignons frits à la Française, 329
Oignons frits dans la pâte à crêpes, 329
Oignons, galettes polonaises aux, 577
Oignons glacés au miel, 331
Oignons marinés, 695
Oignons, navets blancs aux, 327
Oignons, nouilles aux, 467
Oignons, œufs brouillés aux, 275
Oignons, omelette aux, 267
Oignons, pain au lard et aux, 486
Oignons, poule aux, 200
Oignons, purée Soubise, 332
Oignons, riz aux, 552
Oignons verts, petits pains aux, 490
Oseille, l', 332
Avec la purée de pommes de terre, 333
En omelette, 333
Dans la soupe aux légumes, 333
Dans la soupe en boîte, 333
Panais, 333
Panais au fromage Parmesan, 333
Panais glacés, 333
Panais (mise en conserve), 724
Panais, potage aux, 54
Patates sucrées, 334
Patates sucrées au sherry, 334
Patates sucrées Nouvelle-Orléans, 334
Patates sucrées, pain de, 334
Piments verts, 335
Piments verts à l'Italienne, 335
Piments verts à la Chinoise, steak aux, 107
Piments verts farcis, 335
Piments verts farcis à l'agneau, 123
Piments verts, macaroni aux, 463
Ratatouille niçoise, 335
Poireaux, 336
Poireaux à la crème, 336
Poireaux à la vinaigrette, 337
Poireaux aux tomates, 336
Poireaux braisés, 337
Pois, 337
Pois, classique soupe aux, 56
Pois (mise en conserve), 724
Pois, soupe aux, sans viande, 54
Soupe aux "Quatorze Affaires", 55
Manière de servir les pois verts en boîte, 338
Pois verts à la Française, 338
Pois verts, agneau braisé aux, 111
Pois verts au bacon, 338
Pois verts au riz, 339
Pois verts, crème de, 71
Pois verts en pot, 338
Pois verts, œufs pochés à la purée de, 272
Pois verts, pommes de terre aux, 346
Pois verts Printanière, 339
Pommes de terre, 345
Pommes de terre à l'Anglaise, 350
Pommes de terre à l'estragon, 350
Pommes de terre à la broche, 252
Pommes de terre à la Lyonnaise, 356
Pommes de terre à la Viennoise, croquettes de, 356

Pommes de terre au lard (rôtisserie), 252
Pommes de terre au concombre, 961
Pommes de terre autour d'un rôti, 356
Pommes de terre aux pois verts, 346
Pommes de terre, beignes aux, 581
Pommes de terre Boulangère, 352
Pommes de terre brunes du Québec, 348
Pommes de terre Chips, 347
Pommes de terre, Comment faire griller les, 242
Pommes de terre, Comment faire les crêpes aux, 410
Pommes de terre, crêpes de, 351
Pommes de terre cuites au four, 348
Pommes de terre cuites, frites, 348
Pommes de terre Duchesse, 356
Pommes de terre et au pain, farce hollandaise aux, 211
Pommes de terre en purée, 349
Pommes de terre enveloppées, 349
Pommes de terre en escalopes, 352
Pommes de terre farcies aux herbes, 349
Pommes de terre, fricassée de, 355
Pommes de terre Friquet, 351
Pommes de terre frites, 347
Pommes de terre frites au four, 347
Pommes de terre, galettes de, 355
Pommes de terre à l'Irlandaise, galettes de, 355
Pommes de terre à la levure, galettes de, 355
Pommes de terre Loulou, 350
Pommes de terre moulées, 352
Pommes de terre, œufs sur le plat aux, 274
Pommes de terre croquantes, pelures de, 352
Pommes de terre, poulet rôti farci aux, 180
Pommes de terre Provençales, 350
Pommes de terre à l'Anglaise, purée de, 352
Pommes de terre réchauffées, 356
Pommes de terre rôties au gras de bacon, 348
Pommes de terre, salade chaude aux (dans la marmite à pression), 829
Pommes de terre Vert-Pré (marmite à pression), 351
Purée Soubise (oignons), 332
Purée de légumes (marmite à pression), 829
Salsifis, 340
Salsifis (mise en conserve), 724
Tomates, 240
Tomates à l'Américaine, crème de, 59
Tomates à la Provençale, 343
Tomates à l'Indienne, 343
Tomates au beurre, 343
Tomates aux queues de champignons, sauce aux, 420
Tomates, consommé de, 66
Tomates, coupes de, 38
Tomates, courges aux, 318
Tomates du Québec, soupe aux, 58
Tomates en conserve, sauce aux, 420
Tomates et vermicelle, soupe aux, 58
Tomates farcies au maigre, 341
Tomates farcies aux champignons grillés, 342
Tomates fraîches, crème de (blender électrique), 72
Tomates fraîches, mousse aux, 342
Tomates fraîches, sauce aux, 420
Tomates fraîches, soupe froide aux, 68
Tomates grillées, 344
Tomates grillées à la Savoy, 340
Tomates grillées, au curry, 344
Tomates, haricots blancs aux, 324
Tomates jaunes, confitures aux petites, 834
Tomates, jus de, varié, 412
Tomates, macaroni aux, 462
Tomates (mise en conserves), 724
Tomates, poireaux aux, 336
Tomates, préparation de la sauce aux (mise en conserve), 723
Tomates, ragoût de bœuf aux, 87
Tomates, sauce barbecue aux, 243
Tomates vertes (congélation), [redacted]
Tomates vertes Grand'mère, 344
Tomates vertes panées, 344
Tomates vertes, soupe aux, 56
Topinambours étuvés au beurre, 288
Topinambours, purée de, 288
LÉGUMES SECS
Cassoulet, 362
Chili con carne, 361
Fèves, les, 358
Fèves au lard à l'ancienne 359
Fèves au lard (congélation), 866
Fèves au lard (conserves de légumes), 723
Fèves au lard de la Colonie, 360
Fèves au lard du Québec, 358
Fèves au lard (marmite à pression), 829
Fèves de Lima à la paysanne, 363
Fèves de Lima, salade de, 363
Fèves en salade, 360
Fèves rouges, les, 360
Fèves rouges au fromage, 360
Gourganes du Lac Saint-Jean, 357
Gourganes, soupe aux, 57
Haricots secs à la Bretonne, 361
Lentilles, les, 357
Lentilles au gras, 357
Lentilles au maigre, 357
Lentilles aux fruits, 357
Lentilles froides à l'Indienne, 358
Lentilles, salade de, 358
Pilaf à l'orge, 363
Pois chiches grillés comme des noix, 360
LEVAIN de pommes de terre à l'ancienne, 479
LEVURE, 621-708
La au levain (les pains), 475
Levure, beignes à la, 516
Levure, muffins à la, 520
LIÈVRE
Lièvre à la Flamande, 227
Lièvre, Civet de, 226
Lièvre en casserole, 227
Lièvre, grande Cipaille au, 201
Lièvre du Lac St-Jean, tourtière au, 226
LIMONADE
Comment faire une, 408
Limonade aux fraises, comment faire une, 409
LIQUÉFIER, comment, 404
LIQUEUR
Liqueur de cassis, 935
Liqueur de prunes ou de cerises, 934
Liqueur frappée, 903
Liqueur, soufflé à la, 734
Liqueurs, les cinq groupes importants de, 905
LIQUIDE
Gâteaux, 624
Liquide, le (les pains), 474
LIQUOREUX, langage du vin, 917
LONGE
Longe d'agneau, 108
Longe de porc, 139
Longe de porc à la mode de Gascogne, 142
Longe de porc Boulangère, 145
Longe de porc, comment acheter, 140
Longe de porc rôtie à la Normande, 145
Longe de porc rôtie au romarin, 145
Longe de veau à l'étuvée, 126
Longe, partie des côtes (veau), 124
Longe, partie du filet, 124
[redacted]
Barbecue, au jardin, 942
Lunch léger, pour une table de bridge, 943

M

MACARONI à la Carbonara, 462
À la crème, 461
À la Nevada, bœuf, 93
Au saumon, 463
Aux piments verts, 463
Aux tomates, 462
Gratiné, 461
Hélène, 461
Milanais, 461
Mousseline, 462
Pain délicieux, 464
Pâté de, 464
Salade de, 464
MACARONS aux amandes, 544
De flocons d'avoine, 540
MACÉDOINE de fruits frais, 774
MÂCONS, les (bourgognes rouges), 920
Mâcon Supérieur (bourgognes rouges), 920
MADELEINES, les, 545
MADÈRE (vins du Portugal), 916
Jambon au, 166
Œufs au, 278
Sauce, 418
MAINS à la mélasse, 523
MALAGA (vins du Portugal), 917
MALAKOFF au rhum, 960
MANDARINES, marmelade de, 842
MANHATTAN, 904
MARINADE (Pour pâté de faisan), 224
(Pour steak grillé), 77
(Pour viandes bouillies), 74
Simple (pour l'orignal), 233
MARINADES, LES, 686
Alun, l', 686
Balance pour les, une, 686
Eau pour les, l', 686
Épices pour les, 686
Lavage des, le, 686
Pour brasser les, 686
Pour conserver les, 686
Pour faire cuire les, 686
Pour saler les, 686
Saumure pour les, la, 686
Vinaigre pour les, le, 686
Stérilisation, 687
Abricots marinés, 698
Blé d'Inde lessivé, 690
Cerises au cognac, 704
Catsup aux raisins bleus, 701
Catsup sucré aux pommes, 700
Champignons marinés, 700
Choux-fleurs marinés, 691
Chutney anglais, 701
Chutney au melon, 702
Chutney aux abricots, 702
Chutney aux ananas, 701
Chutney aux dattes, 702
Chutney aux groseilles, 703
Chutney aux prunes bleues, 702
Concombres croustillants, 696
Concombres sucrés à l'ancienne, 696
Confiture de piments rouges, 694
Cornichons à l'aneth (dill pickles), 693
Cornichons à la moutarde (1), 693
Cornichons à la moutarde (2), 693
Cornichons-citrouille, 692
Cornichons salés, 694
Cornichons sucrés, 692
Cornichons sucrés vite faits, 692
Haricots blancs marinés, 692
Herbes salées, 687
Jus de tomates, 686
Marinade aux gros concombres jaunes, 697
Marinade de betteraves, 687
Marinade de choux-fleurs et oignons, 690
Marinade de concombres, 696
Marinade de fruits d'été, 699
Marinade de melons, 703
Marinades d'oignons, 687
Marinade de pêches, 687
Marinade de piments et tomates, 694
Marinade de tomates vertes (catsup vert), 695
Marinade sucrée aux tomates vertes, 700
Mincemeat à la viande, 704

Mincemeat américain, 704
Mincemeat anglais, 704
Moutarde-maison à l'Allemande, 687
Moutarde-maison à l'Anglaise, 687
Moutarde-maison à la Française, 687
Oeufs dans le vinaigre, les, 688
Oeufs marinés aux betteraves, 688
Oignons dans le vinaigre, 695
Oignons marinés, 695
Pêches au cognac, 703
Pêches marinées, 698
Pelures de melon d'eau marinées, 698
Poires marinées, 697
Poires marinées au porto, 697
Pommettes marinées, 698
Prunes épicées, 699
Relish à l'Espagnole, 694
Relish au blé d'Inde, 690
Relish de betteraves et de chou, 700
Relish de piments verts et rouges, 694
Sauce aux fruits à l'Anglaise (Tutti-Frutti), 699
Sauce chili, 695
Sirop de groseilles, 698
Vinaigre à l'ail, 689
Vinaigre aux capucines, 689
Vinaigre aux trois arômes, 689
Vinaigre de pelures de pommes, 689
Vinaigre de pommes, 689
Vinaigre d'estragon, 689
Vinaigre de framboises, 690
Vinaigre de framboises vite fait, 690
MARJOLAINE, la, son emploi, 435
MARMELADE anglaise, 841
Aux oranges de Séville, 841
D'ananas, 840
D'orange, 839
De citron, 841
De fraises, 840
De fruits, 839
De mandarines, 842
De pamplemousses, 841
De raisins bleus, 840
De rhubarbe, 840
Pain éclair à la, 570
MARMITE À PRESSION, 820
MARQUISE, sorbet, 797
Sorbet de base, 797
Sorbet à la purée de fruits, 798
MARRONS, Préparation, 326
À la Lyonnaise, crème de, 946
Au beurre, 326
Chou rouge aux marrons, 310
Choux de Bruxelles aux, 314
Glacés, 805
L'oie rôtie aux, 215
Mousse parisienne aux, 760
Purée de, 326
MARSALA, le (vin d'Italie), 922
MAYONNAISES, LES
Comment faire une (au blender), 409
Comment reprendre une mayonnaise tournée, 431
Notes sur les mayonnaises, 431
Tableau de proportions pour les mayonnaises, 431
Mayonnaise à l'ail, 431
Mayonnaise à l'huile d'olive, 431
Mayonnaise à la fécule de maïs, 432
Mayonnaise à la gélatine (pour chaud-froid), 434
Mayonnaise andalouse, 434
Mayonnaise au blender électrique, 434
Mayonnaise au jus de citron, 432
Mayonnaise au raifort, 432
Mayonnaise au raifort (autre recette), 432
Mayonnaise aux concombres, 434
Mayonnaise aux herbes, 432
Mayonnaise cuite à l'huile, 433
Mayonnaise cuite à la crème sure, 434
Mayonnaise cuite sans huile, 433
Mayonnaise cuite sans huile au lait en poudre, 433
Mayonnaise Mille Îles, 434
Mayonnaise rosée, 409
Mayonnaise russe (méthode américaine), 434
Mayonnaise russe (méthode européenne), 434
Mayonnaise verte, 409
Sauce tartare, 432
MAZURKA polonaise (biscuits de fantaisie), 544
MÉDOCS, les (Bordeaux), 919
Château-Gruaud-Larose, 919
Château Lafite-Rothschild, le, 919
Château-Latour, le, 919
Château-Margaux, le, 919
Château-Mouton-Rothschild, 919
MÉFAITS des agents destructeurs, quelques, 709
MÉLANGE de pâte à tarte préparé, 593
Préparé pour gâteaux d'épices, 645
Quelques (fruits), 776
MÉLANGEUR, MIXER OU BLENDER ÉLECTRIQUE, 403
Rôle des vitesses, le, 404
Beurre d'érable maison, 413
Cocktail aux fruits d'hiver, 412
Comment couper les légumes dans un liquide, 405
Comment faire de la chapelure, 405
Comment faire des battues au lait, 408
Comment faire des confitures sans cuisson, 411
Comment faire du sucre à fruits, 405
Comment faire du sucre à glacer, 406
Comment faire la mayonnaise, 409
Comment faire le sucre coloré, 406
Comment faire les biscuits, 407
Comment faire les crêpes de pommes de terre, 410
Comment faire les galettes de sarrasin, 409
Comment faire un gâteau, 406
Comment faire une glace au citron et à l'orange, 412
Comment faire un pain de saumon, 410
Comment faire une glace de gâteau, 411
Comment faire un sirop sans cuisson, 407
Comment faire un sorbet en 2 minutes, 407
Comment faire un soufflé au chocolat, 410
Comment faire une Bavaroise aux fraises, 411
Comment faire une crème d'ananas en 2 minutes, 411
Comment faire une crème moka, 412
Comment faire une limonade, 408
Comment faire une limonade aux fraises, 409
Comment faire une sauce blanche, 406
Tableau de proportions pour une sauce blanche, 406
Comment faire une sauce hollandaise, 409
Comment faire une soupe crème avec des légumes crus, 406
Comment faire une soupe crème de légumes, cuite, 406
Comment faire une tarte au citron, 411
Comment liquéfier, 404
Comment mélanger un gâteau préparé, 413
Comment moudre, 404
Comment moudre le café, 408
Comment préparer la viande pour bébé, 407
Comment râper à sec, 405
Eau verte au céleri, 412
Foie gras, 413
Fudge éclair, 413
Jus de tomates variés, 412
Lait chocolaté, 413
Mayonnaise rosée, 409
Mayonnaise verte, 409
Moutarde aux herbes, 413
Sauce au caramel, 412
Sauce au chocolat sans cuisson, 413
Sauce hollandaise moins riche, 409
Soupes au blender électrique, les, 71
Crème de cresson, 72
Crème de pois verts, 71
Crème de tomates fraîches, 72
Soupe aux asperges, 72
Soupe au curry, 72
Soupe au fromage, 72
MÉLASSE, beignes à la, 581
Gaufres à la, 584
Mains à la, 523
Muffins à la, 566
MELONS, les (fruits frais), 776
À la Vénitienne, 942
Marinade de melon, 703
MENTHE, bavarois à la, 757
La menthe, 438
Fraîche, gelée de, 844
MENUS — Voir Les Suggestions pour vos, 935
MERINGUE Chantilly, 762
Pour tarte de 8 pouces (2 œufs), 599
Pour tarte de 9 à 10 pouces (3 œufs), 600
Sans cuisson, 600
MESURES françaises — Tableau d'équivalence, 20
Liquides, 19
Métriques, 18
Métriques en tasses — Beurre et tout autre matière grasse, 19
Farines, les, 19
Sucres, les, 19
Utiles à connaître (pour cocktails), 904
MÉTHODE fondamentale de cuisson des pâtes, 460
METS en casserole congelés, plat principal et, 870
MEURSAULT, le (bourgogne blanc), 920
MIEL, beignes au, 580
« Brownies » au, 534
Crème glacée au, 786
Ermites au, 540
Gâteau au, à l'ancienne, 651
Gâteaux, 623
Gelée de, 846
Muffins au, et au son, 565
Oignons glacés au, 331
Orange, garniture de jambon, 161
Pain d'épices au, 644
Poulet au, 192
Soufflé au, 734
Tarte au, 611
MIJOTER, 73
MILLET, 848
En cocotte, 848
MINCEMEAT, à la viande, 704
Américain, 704
Anglais, 704
Devonshire, tarte au, 597
Tarte aux pêches et au, 597
MIQUES de Sarrasin à la Bretonne, 849
MISE EN CONSERVE, la — Définition, 707
Agents destructeurs, 707
Blanchiment ou ébouillantage du produit, 715
Bocaux en verre, 713
Boîtes en fer-blanc, 713
Conserves de fruits, 719
Raisins bleus, jus de, 721
Conserves de légumes, 722
Conserves de poissons, 727
Conserves de viandes, 726
Fermeture des récipients, 717
Méfaits des agents destructeurs, 709
Méthodes de conservation, 710
Notes importantes, 724
Produit périssable, qu'est-ce qui caractérise un, 707
Saumures, préparation des, 719
Sirops, préparation des, 718
Sirops, table des, 718
Stérilisation, 711
Temps nécessaire pour le blanchiment et la stérilisation, 716
Ustensiles nécessaires à la préparation des produits, 711
Viandes, autre méthode pour conserver les, 726
MISE en réserve (vin fait chez soi), 931
MOELLEUX ou ouaté (langage du vin), 917
MOKA à l'Américaine, 658
Allemand, 658
Au beurre chocolaté, 657
Comment faire un, 412
Java, le, 914
Soufflé froid, 737
MOLLUSQUES ET LES CRUSTACÉS, LES, 395
Assiettes de fruits de mer, 402
Clams, les, 395
Coquille St-Jacques, 402
Crabe, le, 395

Crabe en sauce, 398
Crabe farci Nouvelle-Orléans, 398
Crabe, fricassée de, 398
Crabe, salade de coquillettes et de, 472
Crabes, canapés de, 44
Crabes, congelés en sauce, 398
Crevettes, les, 395
Comment les préparer, 395
Crevettes congelées, 396
Crevettes en boîte, 396
Crevettes aux artichauts, canapés de, 43
Crevettes, comment les servir en cocktails, 396
Crevettes cuites à la vapeur, 831
Crevettes en casserole, 397
Crevettes en salade à l'Américaine, 397
Crevettes en salade à la Française, 397
Crevettes en sandwiches, 397
Crevettes frites, 397
Crevettes, petits ramequins de, [illegible]
Crevettes, soupe aux, 62
Crevettes, soufflé aux à l'Indienne, 732
Cuisses de grenouilles à la Provençale, 403
Homard, le, 395
Homard à la Béarnaise, soupe de, 61
Homard à la Newburg, 401
Homard, bisque de, 62
Homard, bisque de (en boîte), 67
Homard, bisque de rosée, 67
Homard frais bouilli, 400
Homard grillé, 400
Homard, omelette de, à la Japonaise, 268
Homard, salade de coquillettes et de, 472
Homard suprême, 39
Homard Thermidor, 400
Huîtres, les, 395
Huîtres au bacon, 256-400
Huîtres, crème aux, 256
Huîtres frites à l'Américaine, 400
Huîtres frites à la friture profonde, 400
Huîtres frites au poêlon, 399
Huîtres fumées de Cancale, 39
Huîtres, sauce normande aux, 421
Huîtres, soupe aux, 63
Huîtres Tétrazzini, les (nouilles), 468
Kébab du Maine, 251
Moules marinières, 402
Pétoncles aux amandes, 401
Pétoncles en cocotte, 401
Pétoncles, les, 395
4 sauces cocktails, 396
MONOSODIUM
Glutamate de, 445
MORUE à la Mithridate, 387
Morue en Brandade, 387
Morue, langues de, frites, 388
Morue fraîche, soupe à la, 61
MOSELLE, Vin d'Alsace, 916
MOULES à gâteaux, grandeur des, 22
Marinières, 402
MOULIN-À-VENT, Bourgogne, 920
MOUSSAKA, 119
MOUSSE à l'Indienne, 40
Au chocolat, de luxe, 760
Au chocolat, tarte, 598
Au citron, 648
Aux fraises, tarte, 755
Aux tomates fraîches, 342
Cuite aux pommes, 766
De concombres, 317
Glacée à l'érable, 789
Glacée aux blancs d'œufs, 788
Froide au fromage, 890
Parisienne au chocolat, 759
Parisienne aux marrons, 760
MOUSSEUX, champagnes et, 919
MOUTARDE à l'Anglaise, sauce, 419
À l'Allemande, 687
À l'Anglaise, 687
À la Française, 687
Aux herbes, 413
Carottes glacées à la, 297
Céleri-rave mariné à la, 299
De luxe, sauce, 423
Douce à l'Allemande, 445
Forte à l'Anglaise, 444
Forte à la Française, 445
Fines herbes, la, 959
Lapin à la, 216
MOZZARELLA, in Carrozza, 893
MUFFINS, Recette fondamentale — Variations, 564
À la crème, 565
À la mélasse, 566
Anglais à la levure, 520
Au miel et au son, 565
Aux bananes, 565
MÛRES (conserves de fruits), 720
(Congélation), 866
MUSCADE, la, 443
Biscuits secs à la, 522
Gâteau à la, 647
MUSCADET, le (vin de la Loire), 920
MUSIGNY, les (Bourgogne), 920



NAVARIN d'agneau, 115
NAVETS, 326
À l'Américaine, 327
À la Française, 326
Au bouillon, 327
Pilés, 327
Blancs aux oignons, petits, 327
Compote de, 326
Parmentier, purée de, 327
Salade de, 328
NÈGRE en chemise, 795
NERVEUX (langage du vin), 917
NOIX, biscuits chauds à la poudre à pâte aux, 560
Biscuits « frigo » aux cerises et aux, 543
Biscuits roulés aux, 522
Gâteau aux, 513
Gaufres aux noix, 584
Glacées, 806
Longues, tarte au caramel et aux, 611
Pain éclair aux noix et aux dattes, 570
Pain éclair aux noix, 569
Pain éclair aux noix et aux raisins, 575
Petits croquants aux, 546
Petits pains aux noix et aux dattes, 493
NOIX DE COCO, biscuits à la cuillère à la, 539
Biscuits « frigo » à la, 543
Caramélisée, 647
Carrés à la, 531
Confiture à la, 837
Tarte chiffon à la, 609
Tarte veloutée à la, 599
NOIX DE GRENOBLE chaudes, 954
Épicées, 950
Gâteaux aux noix de, 649
Héloïse, 39
NOTES
Sur l'agneau, 109
Sur le barbecue au jardin, 236
Sur la confection des nouilles, 465
Sur les confitures, 833
Sur la congélation, 860
Sur la congélation des sandwiches, 872
Sur les crèmes glacées, 781
Sur la dinde, 209
Sur les fines herbes, 435
Sur les gelées, 834-842
Sur le jambon, 160
Sur la mise en conserve, 707
Sur les mayonnaises, 431
Sur les pâtes éclair, 559
Sur le poisson, 368
Sur les pommes de terre, 345
Sur les sorbets, 797
Sur les soufflés, 728
Sur le veau, 125
Sur la vinaigrette, 427
Sur les volailles, 178
NOUGAT au Pralin, comment faire le, 665
Français aux amandes, 802
NOUILLES amandines, 468
Anneau de, 468
Au fromage blanc, 468
Aux oignons, 467
Aux saucisses, 467
Dinde aux, 214
Frites à la Chinoise, 467
Macaroni, riz — ragoût servi avec, 84
Quelques notes sur la confection des, 465
Vertes, (Fettucine verdi), 467
NOUVELLE MÉTHODE pour petits pains (sans pétrissage), 478

O

ŒUFS, LES, 261
Casserole d'œufs au fromage, 278
Œufs à la Suisse, 274
Œuf Bénédictine, 273
Œufs à l'Alsacienne, 273
Œufs à l'Ecossaise, 279
Œufs à la Henri IV, 273
Œufs à la neige caramélisés, 757
Œufs à la Tripe, 277
Œufs au beurre noir, 276
Œufs au Madère, 278
Œufs brouillés, les, 262
Œufs brouillés à la soupe, comment faire cuire les, 276
Œufs brouillés au blé d'Inde, 275
Œufs brouillés aux croûtons, 275
Œufs brouillés aux oignons, 275
Œufs brouillés et au bacon, sandwiches aux, 452
Œufs brouillés servis à l'Américaine, 276
Œufs bouillis, 261
Œufs congelés, comment mesurer les, 869
Œufs dans le vinaigre, les, 688
Œufs durs, hors-d'œuvre à base d', 36
Œufs en gelée à la Grecque, les, 37
Œufs, Biscuits aux, 537
Œufs en sauce blanche, 278
Œufs farcis chauds, 278
Œufs farcis Omer Pacha, les, 279
Œufs frits à la Bordelaise, 276
Œufs frits, les, 263
Œufs frits à la mode des Landes, 276
Œufs frits au jambon, 277
Œufs marinés aux betteraves, 688
Œufs moulés, les, 263
Œufs moulés à la Portugaise, 275
Œufs moulés du Cardinal, 274
Œufs moulés Duchesse, 274
Œufs perdus, 279
Œufs pochés, 262
Œufs pochés à la Bourguignonne, 272
Œufs pochés à la Florentine, 270
Œufs pochés à la Polonaise, 270
Œufs pochés à la purée de pois verts, 272
Œufs pochés, consommé aux, 47
Œufs pochés en gelée de vin rouge, 271
Œufs pochés Parmentier, 272
Œufs Soubise en crème, 278
Œufs sur le plat, les, 263
Œufs sur le plat aux pommes de terre, 274
Œufs, parfumés au café, tarte aux, 613
Œufs sur le plat avec bacon, les, 263
Œufs tarte aux, 613
Œufs, viandes, soupes fromages (cuisine et Bonne Santé), 858
Omelettes, les, 262
Omelettes au foie de volaille, 270
Omelette au fromage, 268
Omelette au lard, 267
Omelette au pain, 264
Omelette aux champignons, 267
Omelette aux fraises (réchaud de table), 260
Omelette aux oignons, 267
Omelette aux pommes de terre, 264
Omelette Bonne Femme, 270
Omelette de campagne, 264
Omelette de homard à la Japonaise, 269
Omelette du Baron, 269
Omelette écossaise, 268
Omelette espagnole, 268
Omelette Magda, 268
Omelette, oseille en, 333
Omelette savoyarde, 267
Omelette soufflée, 268
Omelette soufflée farcie, 270
Salade aux œufs, 681
Combien d'œufs:
Pour une crème anglaise cuite au four, 740

Pour une crème anglaise vite faite, 740
Pour une crème anglaise plus ou moins épaisse, 740
Pour un pouding au pain et beurre, 740
Pour un pouding au riz en cassetarde, 740
Œufs, comment congeler les, 868
Œufs dans le vinaigre, 688
Œufs de Pâques à la crème au beurre, 808
Œufs, les blancs (soufflés), 728
Œufs marinés aux betteraves, 688
Œufs en poudre, substitutions, 17
OIE aux marrons, l', 215
Rôtie, l', 215
Règles à suivre pour faire cuire l'oie congelée, 872
OIGNONS
Préparation, 328
Méthode de cuisson type, 328
Cuisson au four, 328
Dans la marmite à pression, 328
3 soupes à l' — au vin blanc — des Halles — du lundi, 52
Sauce froide à l' (avec pâtes alimentaires), 473
À la crème, 328
À la Française, 331
Au sherry, 332
Biscuits à la poudre à pâte aux, 560
Dans le vinaigre, 95
En casserole, foie et, 137
Farce anglaise aux, 211
Farcis, 329
Frits, 332
Frits à la Française, 329
Frits dans la pâte à crêpes, 329
Galettes polonaises aux, 577
Glacés au miel, 331
Marinés, 695
Navets blancs aux, 327
Nouilles aux, 467
Œufs brouillés aux, 275
Omelette aux, 267
Pain au lard et aux, 486
Poule aux, 200
Purée Soubise, 332
Riz aux, 552
Verts, petits pains aux, 490
OLIVES à la Sévillane, 950
Sauce aux, 415
Noires, sandwiches aux (cuisine et bonne santé), 850
ONCES et grammes comparés, 18
ONCTUEUX ou soyeux (langage du vin), 917
ORANGE, beignes à l', 580
Beignets aux, 583
Biscuits à l', 522
Biscuits chauds à l', 561
Canard à l', 220
Chou rouge à l', 310
Confiture de pêches et d', 837
Crème glacée Impériale à l', 787
Crêpes à l', 744
Gelée à l', et au vin, 777
Marmelade d', 839
Miel, garniture pour le jambon, 161
Pain à l', et aux atocas, 569
Pain éclair à l', 576
Soufflé froid à l', 736
Tarte à l', 595
Velouté à l', 754
ORANGES DE SÉVILLE, marmelade aux, 841
OREILLES de porc, 139
De porc à la vinaigrette, les, 149
De porc diablées, les, 150
ORGE, l', 849
Croquettes à l', 849
Ragoût d'agneau hongrois à l', 117
Soupe à l'ancienne, 51
ORIGNAL, l', 232
Marinade — Légumes à servir avec l'orignal, 233
Parties de l', 232
Pour aromatiser — Vins qui peuvent l'accompagner, 233
Se congèle bien — Ne peut se mettre en conserve, 233
OSEILLE
Comment la conserver, 332
Méthode de cuisson type, 332
Préparation, 332
Utilisations, 333
Sauce à l', 420
Soupe à l', 57
OSSO BUCCO Italien, 133
OUATÉ, moelleux ou (langage du vin), 917



PAELLA Espagnole, 554
PACANES, boulettes aux, 538
PAGINATION des sections, 7
PAIN et céréales (cuisine et bonne santé), 858
Le (Sandwiches), 447
Le (congélation), 868
À l'orange et aux atocas, 569
Au gingembre, 645
Aux herbes, 961
Aux pêches à la Hollandaise, 577
Au sirop d'érable, à la vapeur, 574
Aux raisins glacé, 957
Brun à la vapeur, 574
Chaud aux bleuets, 566
D'épices, 631
D'épices au miel, 644
D'épinards, 321
De jambon (avec jambon cuit), 173
De jambon de ma mère, le, 173
De macaroni, délicieux, 464
De patates sucrées, 334
De riz au bœuf, 553
De saumon à l'Américaine, 391
De saumon, comment faire un, 410
De Savoie, 646
De seigle, éclair, 574
De semoule, au lard salé, 154
De semoule au bacon, 363
De veau aux champignons, 132
De viande (au bœuf), 98
De viande de famille (au bœuf), 98
De viande en gelée (au veau), 132
De viande de porc, 157
Doré de ma mère, 745
Entier grillé, 520
Farce hollandaise aux pommes de terre et au, 211
Grillé (barbecue) :
À l'ail, 242
Au basilic, 242
Au citron, 243
Irlandais aux flocons d'avoine, 572
Omelette au, 264
Perdu, sandwiches chauds au, 451
Sandwich, comment faire un, 458
Soda à l'Irlandaise, 572
PAINS, LES BRIOCHES, LES BEIGNES, 474
Choses à savoir sur le pain, 476
Comment former un pain, 476
Connaissances fondamentales sur le pain, 474
Ingrédients, 474-477
La levure ou levain, 475
Ingrédients requis pour 2, 4, 6, 8 pains, 476
Température du four pour la cuisson de la pâte à pain, 477
Babas au rhum, 518
Beignes à la gelée, 517
Beignes à la levure, 516
Beignes à la semoule de blé, 516
Beignes allemands, 515
Beignes tordus, 517
Brioches, les, 495
Brioches à la cassonade, 499
Brioches au sirop d'érable, 499
Brioches aux noix pacanes, 496
Brioches du Vendredi-Saint, 498
Cœurs de la St-Valentin, 514
Couronne de Noël, 509
Couronne Viennoise, 508
Crêpes russes au sarrasin, 518
Croissants, 500
La pâte à croissants, 501
Galettes au fromage, 494
Galettes Nouvelle-Ecosse, 495
Galettes sucrées à l'Ancienne, 479
Gâteau aux noix, 513
Gâteau chaud pour le thé, 511
Gougelhof, 507
Grissini italiens, 492
Levain de pommes de terre, à l'ancienne, 479
Muffins anglais à la levure, 520
Pain à la citrouille, 504
Pain au lard et aux oignons, 486
Pain au riz, 483
Pain au son et aux germes de blé, 484
Pain aux deux farines, 482
Pain aux fruits pour le déjeuner, 502
Pain aux herbes, 955
Pain aux œufs, 481
Pain aux pruneaux, 505
Pain aux raisins, 503
Pain bénit de Pâques, le, 502
Pain blanc parfait, 480
Pain de blé entier, 484
Pain de chez nous, à l'eau, 481
Pain de fantaisie au citron, 504
Pain de régime aux raisins, 486
Pain de seigle suédois, 485
Pain et beurre, pouding au, 746
Pain fait avec le levain aux pommes de terre, 479
Pain français, 482
Pain noir allemand, 486
Pain, pouding au, 747
Pain, pouding au (marmite à pression), 831
Pain au caramel, pouding au, 746
Pain en gelée, pouding au, 745
Pain, pouding au fromage « Cottage » et au, 747
Pains à hamburger, 479
Pannatone Italien, 510
Pâtisserie danoise, 512
Pour faire des croissants, 512
Pour faire des roulettes, 512
Petits pains, pâte de base pour, 487
Petits pains au beurre en éventail, 488
Petits pains au fromage pour frankfurters, 489
Petits pains aux herbes, 489
Petits pains aux oignons verts, 490
Garniture aux oignons verts, la, 490
Petits pains aux noix, 493
Petits pains croûtés, 490
Petits pains de la Semaine Sainte, 491
Petits pains de St-Antoine, 488
Petits pains "Frigo" faciles à faire, 491
Petits pains (sans pétrissage) — Nouvelle méthode, 478
Petits pains — Nouvelle méthode, recette, 478
Pizza, 514
Putica ou gâteau grec au beurre, 506
Roulade au sucre, 506
Sally Lunn, 519
Savarin, 519
Tresse aux amandes à la Danoise, 507
Tricornes, 493
PALETTE (bœuf), 86
De porc, 140
De veau, 124
PAMPLEMOUSSE au sirop d'érable, 957
Givré, 912
Pamplemousses, les (fruits frais), 776
Marmelade de, 841
PANADE à la mode du Poitou, 59
PANAIS, 333
Méthode de cuisson type, 333
Préparation, 333
Au fromage Parmesan, 333
Glacés, 333
(mise en conserve), 724
Potage au, 54
PANNATONE italien, 510
PAPRIKA, le, 444
PARFAIT au caramel, 789
Au citron, 789
Aux fraises, 789
PARMESAN, boulettes au, 893
Panais au fromage, 333
PASSÉ (langage du vin), 917
PASTILLES de menthe, 803
PATATES sucrées, 334
Méthode de cuisson type, 334
Préparation, 334
Au sherry, 334
Nouvelle-Orléans, 334
Pain de, 334

PÂTE à tarte à l'Ancienne pour tartelettes, 591
À l'eau chaude, 590
À l'huile de maïs, 593
Au jus de citron, 590
Boulettes de (marmite à pression), 832
Boulettes de saucisses en, 155
Comment abaisser la, 587
Comment faire la, 586
Conseils sur la, 586
Feuilletée, 592
Genres de, 586
Nouvelle méthode, 591
Pour la cipaille, 202
Ragoût de poulet aux boulettes de, 830
Sablée, 594
Semi-feuilletée, 590
Sucrée à la Française pour tartelettes, 593
Viennoise, 590
Vite faite, 590
PÂTES ALIMENTAIRES, LES, 460
Comment réchauffer les, cuites, froides ou congelées, 460
Eviter la monotonie, 461
Méthode fondamentale de cuisson, 460
Tableau de cuisson des, 461
Anneau de nouilles, 468
Délicieux pain de macaroni, 464
Gratin de coquillettes au lait, 471
Huîtres Tétrazzini, les, 468
Lasagnes à la Romaine, 465
Macaroni à la Carbonara, 462
Macaroni à la crème, 461
Macaroni à la Nevada (bœuf), 93
Macaroni au saumon, 463
Macaroni aux piments verts, 463
Macaroni aux tomates, 462
Macaroni gratiné, 461
Macaroni Hélène, 461
Macaroni milanais, 461
Macaroni mousseline, 462
Nouilles — Quelques notes sur la confection des, 465
Nouilles amandines, 468
Nouilles au fromage blanc, 468
Nouilles aux oignons, 467
Nouilles aux saucisses, 467
Nouilles, dinde aux, 214
Nouilles fraîches, 465
Nouilles frites à la Chinoise, 467
Nouilles vertes (Fettucine verdi), 467
Pâté de macaroni, 464
Pesto gênois, le, 472
Salade de coquillettes et de homard (ou de crabe), 472
Salade de macaroni, 464
Sauces pour servir avec les pâtes, quelques, 472
Sauce à spaghettis à la soupe aux tomates, 473
Sauce au thon, 473
Sauce crème persillée, 473
Sauce froide à l'oignon, 473
Sauce vite faite et ses variantes, 472
Spaghettis à l'aubergine, 471
Spaghettis à la Bolognaise, 470
Spaghettis à la Livournaise, 470
Spaghettis à la mode de Sienne, 469
Spaghettis à la purée de tomates, 470
Spaghettis de Naples, 469
Spaghettis gratinés à la Catalane, 471
Spaghettis Maryland, 471
Spaghettis persillés, 469
PÂTES ÉCLAIR, LES — Notes, 559
Comment procéder pour travailler les pâtes molles, 559
Quelques conseils sur les beignes, 578
Beignes à la mélasse, 581
Beignes en huit, 582
Beignes au malaxeur cuits dans un poêlon électrique, 580
Beignes au miel, 580
Sirop de miel, le, 580
Beignes au riz (Callas Nouvelle-Orléans), 582
Beignes aux pommes de terre, 581
Beignes boulettes aux épices, 581
Beignes boulettes pour le thé, 581
Glace au miel, 581
Beignes, recette simple de, 578
à l'orange, 580
au lait sur, 580
aux épices, 580
Beignes suisses, 582
Beignets, 582
Beignets au blé d'Inde, 583
Beignets aux bananes, 583
Beignets aux oranges, 583
Beignets Princesse, aux pommes, 583
Biscuits chauds à l'Ancienne, 560
Biscuits chauds à l'orange, 561
Biscuits chauds à la crème sure, 560
Biscuits chauds à la farine de blé entier, 560
Biscuits chauds à la poudre à pâte, 560
au bacon, 560
au curry, 560
au fromage, 560
aux herbes, 560
aux noix, 560
aux oignons, 560
Biscuits chauds à la cuillère, 560
Biscuits chauds au caramel, 561
Chaussons à l'Ancienne, 566
Chaussons aux pommes, 566
Couronne finlandaise, 570
Galettes chaudes, Fermières, 562
Galettes polonaises aux oignons, 577
Gâteau chaud à la farine de maïs (Johnny cake), 563
Gâteau chaud au bacon, 563
Gaufres, les, 584
au cacao, 584
aux bananes, 584
aux noix, 584
Gaufres à la mélasse, 584
Gaufres françaises, 585
Glissantes à la confiture, 568
Glissantes à la viande, 568
Grands-pères au caramel, 568
Grands-pères du Lac St-Jean, 567
Muffins — Recette fondamentale, 564
à la cassonade, 565
à la confiture, 565
à la crème sure, 565
au beurre d'arachides, 565
aux bleuets, 565
aux pommes, 564
Muffins à la crème, 565
Muffins à la mélasse, 566
Muffins au miel et au son, 565
Muffins aux bananes, 565
Pain à l'orange et aux atocas, 569
Pain au sirop d'érable, à la vapeur, 574
Pain aux pêches à la Hollandaise, 577
Pain brun à la vapeur, 574
Pain chaud aux bleuets, 566
Pain de seigle, éclair, 574
Pain éclair à l'anis, 569
Pain éclair à l'Ecossaise, 572
Pain éclair à la marmelade, 570
Pain éclair au sucre d'érable, 571
Pain éclair au yoghourt, 577
Pain éclair aux bananes, 576
Pain éclair aux cerises et au son, 575
Pain éclair de dattes au fromage, 576
Pain éclair aux fruits, 571
Pain éclair aux noix, 569
Pain éclair aux noix et aux dattes, 570
Pain éclair aux noix et aux raisins, 575
Pain irlandais aux flocons d'avoine, 572
Pain soda à l'Irlandaise, 572
Pain éclair aux raisins, 572
Pâte à beignets pour les fruits, 583
Pâte à beignets pour légumes, 582
Pâte à beignets classique, 583
PÂTÉ au bœuf, recette de base :
Cuit au poêlon, 97
Grillé au poêlon, 97
Variations, 98
Au fromage Cheddar, 40
Aux pommes (semoule de blé), 366
Chinois, 100
Chinois au riz, 551
Colmar, 40
De bécassines, 229
De faisan, 224
Casserole, la, 224
Cuisson, 224
Farce, la, 224
Marinade, la, 224
Pour refroidir, 224
De foie de porc, 151
De foies de poulet, 40-205
De foie gras danois, 138
De jambon, 174
De macaroni, 464
De poulet, 188
De poulet à l'Ancienne, 944
De salade de jambon, 41
De salade de poulet, 41
De saumon, 392
De viande — ragoût servi comme, 84
De viande (congélation), 866
Eclair, 42
Flamingo, 40
Surprise à la dinde, 214
PÂTISSERIE DANOISE
Pour faire des croissants, 512
Pour faire des roulettes, 512
PATTE
De Minou (Breuvages), 912
PATTES
De porc, 139
De porc bouillies, 151
Ragoût de, 152
PÊCHES
À la Bordelaise, 769
À la Condé, 770
À la Hollandaise, pain aux, 577
Ou aux abricots secs, tarte aux, 608
Au cognac, 703
Aux framboises, 770
Confiture d'oranges et de, 837
Confiture de poires et de, 837
(Conserves de fruits), 720
Conserve d'ananas et de, 837
Chantilly, 770
Et au mincemeat, tarte aux, 597
Fraîches, crème glacée aux, 787
Fraîches, tarte pralinée aux, 596
Les (fruits frais), 776
Marinées, 698
Romanoff, 769
Savetier, 768
Tarte glacée aux, 594
PECTINE, 833
Maison, 846
PELURES
De melon d'eau marinées, 698
De pommes de terre croquantes, 352
PERCHE
Rose, 388
Rose au four, 388
Rose en soufflé, 389
PERDRIX
Au chou, 230
Du vieux trappeur, 231
Rôties, 231
Sauce au pain pour la, 424
PERSIL
Crème de, 60
Gelée de, 845
Le (congélation), 868
Semoule au, 364
PESTO
Gênois, le (pour servir avec les pâtes alimentaires), 472
PETIT DICTIONNAIRE DE LA CUISINE
Abaisse, 1011
Abaisser, 1011
Abatis, 1011
Abats, 1011
Aiguillettes, 1011
Appareil, 1011
Aromate, 1011
Aromatiser, 1011
Arroser, 1011
Aspic, 1011
Assaisonnements, 1011
Assaisonner, 1011
Bain-marie, 1011
Barder, 1012
Beurrer, 1012
Blanchir, 1012
Blanchir (amandes), 1012
Bouillir, 1012
Bouillon, 1012
Bouquet garni, 1012
Braiser, 1012
Brider, 1012
Brunoise, 1013
Caramel, 1013
Chapelure, 1013
Chapon, 1013
Chemiser, 1013
Chinois, 1013
Chocolat, fondre, 1013

Ciseler, 1013
Clarifier, 1013
Combiner, 1013
Concasser, 1013
Condiment, 1013
Corail, 1013
Corser, 1014
Coulis, 1014
Couper en dés, 1014
Court-bouillon, 1014
Crème (mettre en crème), 1014
Croûtons, 1014
Cuire au four, 1014
Cuisseau, 1014
Cuissot, 1014
Darne, 1014
Décanter, 1014
Décoction, 1014
Déglacer, 1014
Dégorger, 1014
Dégraissé, 1014
Dégraisser, 1014
Délayer, 1014
Dépouiller, 1015
Dessécher, 1015
Détremper, 1015
Dorer, 1015
Dorer vivement, 1015
Dresser, 1015
Duxelles, 1015
Échauder, 1015
Egoutter, 1015
Emincer, 1015
Eponge, l', 1016
Essence, 1016
Etouffer, 1016
Etuvée, à l', 1016
Farce, 1016
Farine, 1016
Farine grillée, 1016
Fines herbes, 1016
Flamber, 1016
Foncer, 1016
Fondre, 1016
Fondre, faire, 1016
Fonds de cuisson, 1016
Fontaine, 1017
Four, préparation du, 1017
Four, réduire la température du, 1017
Fraiser, 1017
Frémir, 1017
Frire, 1017
Gelée, 1017
Gibelotte, 1017
Gigot, 1017
Glace, 1017
Gousse d'ail, 1017
Graisse végétale, 1017
Gras, 1018
Gras de viande, 1018
Gratin, 1018
Gratin, au, 1018
Hacher, 1018
Incision, faire une, 1018
Incorporer, 1018
Infusion, 1018
Julienne, 1018
Lab-ferment, 1018
Lait (pour surir le), 1018
Larder, 1018
Liaison, 1018
Liaison avec un corps gras, 1019
Liaison aux féculents, 1019
Liaison aux jaunes d'œufs, 1019
Macédoine, 1019
Macérer, 1019
Manier, 1019
Marinade, 1019
Mariner, 1019
Masquer ou napper, 1019
Mijoter, 1019
Mirepoix, 1019
Monder, 1020
Monter, 1020
Mouiller, 1020
Napper, 1020
Œufs, battus en mousse ou en neige, 1020
Œufs, battus légèrement, 1020
Œufs, bien battus, 1020
Œufs, pour séparer les, 1020
Paner, 1020
Parer, 1020
Parfumer, 1020
Passer, 1020
Pâte (gâteaux), 1020
Pâte (tartes, pain), 1021
Pectine, 1021
Pétrir, 1021
Piquer, 1021
Pocher, 1021
Pointe, 1021
Purée, mettre en, 1021
Rafraîchir, 1021
Râper, 1021
Réduire, 1021
Revenir, faire, 1021
Rissoler, 1021
Rôtir, 1021
Roussir (to singe), 1021
Ruban, faire, 1022
Saindoux, 1022
Saisir, 1022
Salpicon, 1022
Saupoudrer, 1022
Sauter, 1022
Sucre à fruits, 1022
Sucre à glacer, 1022
Suer, 1022
Tamiser, 1022
Toilette, 1022
Tourner, 1022
Vanner, 1022
Vapeur, cuire à la, 1022
Zeste, 1022
PETIT filet (filet de bœuf entier), 85
Lait, tarte au, 612
Os d'épaule (bœuf), 86
Os d'épaule (veau), 124
PETITES côtes de porc, les, 139
Côtes de porc à la Chinoise (Spareribs), 157
Côtes de porc barbecue (marmite à pression), 828
Côtes de porc barbecue, 157
PETITS croissants aux amandes (petits fours secs), 546
Croquants aux noix, 546
Fours au caramel, 540
Pains au beurre en éventail, 488
Pains au fromage pour frankfurters, 489
Pains aux herbes, 489
Pains aux oignons verts — Garniture, 490
Pains aux noix, 493
Pains croûtés, 490
Pains de la Semaine Sainte, 491
Pains de St-Antoine, 488
Pains éclair au son, 571
Pains "Frigo" faciles à faire, 491
Pains Nouvelle Méthode (sans pétrissage), 478
Pains, pâte de base pour, 487
PÉTONCLES
Aux amandes, 401
En cocotte, 401
PETS DE NONNE, 584
PHOSPHORE
(Aliments qui contiennent du), 29
PICON
Grenadine, le, 904
PIEDS
De porc, 139
PIGEONNEAUX
Grillés, 218
PIGEONS
Rôtis, 217
Saint-Germain, 218
PIGNOLIAS
Riz sauvage au, 557
PILAF
À l'orge, 363
PIMENT
De Cayenne, le, 444
Piments rouges, gelée de, 845
Piments verts — Préparation, 335
Piments verts à l'Italienne, 335
Piments verts à la Chinoise, steak aux, 107
Piments verts farcis, 335
Piments verts farcis à l'agneau, 123
Piments verts, macaroni aux, 463
Piments verts ou rouges (congélation), 868
PINOT
Le — vins d'Alsace, 921
PIZZA, 514
PLANTER'S Punch, 902
PLAT à soufflé, le, 729
PLUM PUDDING, 779
Parfait, le — principes de base, 778
POÊLON Electrique, 253
POIDS
Mesures et équivalents, 15
Moyen de quelques denrées, 19
POINTE
De poitrine (bœuf), 86
De surlonge, la (bœuf), 86
POIREAUX
Dans la marmite à pression, 336
Méthode de cuisson type, 336
Préparation, 336
À la crème, 336
À la vinaigrette, 337
Aux tomates, 336
Braisés, 337
POIRES
Les (fruits frais), 776
Au gingembre, 836
Ou pommes (conserves de fruits), 720
Brillat-Savarin, 767
Marinées, 697
Marinées au Porto, 697
POIS
Aux "Quatorze" affaires, soupe, 55
(Mise en conserve), 724
Chiches grillés comme des noix, 360
Classique, soupe aux, 56
Sans viande, soupe aux, 54
POISSONS ET CRUSTACÉS, les, 367
Ressources des pêcheries du Canada, 368
Comment congeler le, 872
Conseils généraux pour la cuisson, 369
Mise en conserve, 727
Achigan farci, 378
Aiglefin à la Grecque, 379
Aiglefin (Haddock) entier bouilli, 378
Aiglefin fumé (Smoked Haddock) du Maine, 378
Barbotte, soupe à la, 63
Brochet à la crème, 379
Cabillaud à la Hollandaise, 380
Cabillaud créole, 380
Casserole de, congelé, 379
Croquettes de (semoule de blé), 364
Doré à la crème, 380
Encornets (Calmars) farcis, les, 385
Eperlan, l', 383
Eperlans à la crème, 384
Eperlans au gratin, 384
Eperlans frais frits dans la poêle, 383
Esturgeon, 385
Filet de sole Beaufort, 393
Filets de doré Bonne Femme, 380
Filets de harengs marinés, 385
Filets de, farcis (cuisson type), 375
Filets de, gratinés (cuisson type), 374
Filets de, pêcheur (cuisson type), 374
Filets de, pochés (cuisson type), 374
Filets de sole Marguery, 392
Filets de sole roulés, 393
Flétan à la Russe, 385
Fumet de, 371
Harengs à la crème, 386
Harengs saurs marinés, 386
Langues de morues frites, 388
Laquaiche de l'Ouest (Goldeye) au citron, 387
Morue à la Mithridate, 387
Morue en brandade, 387
Morue fraîche, soupe à la, 61
Perche rose, 388
Perche rose au four, 388
Perche rose en soufflé, 389
Poisson à la Chinoise, 376
Poisson à la Florentine, consommé de, 64
Poisson bouilli (cuisson type), 372
Poisson bouilli au court-bouillon (cuisson type), 372
Poisson bouilli au lait (cuisson type), 372
Poisson congelé, le, 369
Poisson cuit au four dans le papier d'aluminium, 371
Poisson en conserve, le, 369
Poisson entier cuit au four (cuisson type), 373
Poisson farci, 371
Poisson farci à l'Espagnole, 377
Poisson frais, le, 368
Poisson frit à la Meunière (cuisson type), 373
Poisson fumé, le, 369
Comment faire cuire les poissons fumés, 371
Poisson grillé à la chaleur directe (cuisson type), 373
Poisson, hors-d'œuvre à base de, 36
Poissons au court-bouillon, les, 370
Poissons des Chenaux, 376
Rollmops allemands, 386
Sauce aux câpres pour le poisson, 421
Sauce crème pour aiglefin, 378
Sauce veloutée pour le poisson, 421
Sandwiches au poisson, 455
Saumon au four, 390
Saumon bouilli avec sauce au homard, 389

Saumon bouilli de Mary, 390
Saumon, croquettes de, 392
Saumon froid Ali-Bab, 390
Saumon, galantine de, 390
Saumon, macaroni au, 463
Saumon mariné, 394
Saumon mariné pour salade, 683
Saumon à l'Américaine, pain de, 391
Saumon, pâté de, 392
Saumon, tarte au riz et au, 553
Sardines à la Française, canapés, 43
Sardines à la Grecque, 942
Sardines au chutney, 39
Sole Amandine, 393
Soufflé au poisson, 376
Steak de poisson grillé, 241
Thon frais à l'Indienne, 394
Thon moulé en salade, 394
Thon, œuf, tomate, bacon, laitue — Sandwich "Club", 453
Truite au saumon mariné, 394
Truite au four, 394
Truite grillée au bacon, 241
Truites au bacon, 252

POIS verts :
Dans la marmite à pression, 338
Méthode de cuisson type, 337
Préparation, 337
Comment servir les pois verts en boîte, 338
Verts (congélation), 866
Verts à la Française, 338
Verts, agneau braisé aux, 111
Verts au bacon, 338
Verts au riz, 339
Verts, crème de, 71
Verts en pot, 338
Verts, œufs pochés à la purée de, 272
Verts, pommes de terre aux, 346
Verts Printanière, 339

POITRINE
(Agneau), 108
La (bœuf), 86
D'agneau à l'Orientale, 117
D'agneau diablée à la Bretonne, 118
De veau, 124
De veau farcie, 128

POIVRE
Le, 444
Steak au, 106

POMMARD LE — Bourgogne rouge, 920

POMMES
Les (fruits frais), 775
À l'Ecossaise, tarte aux, 594
À la crème sure, tarte aux, 602
À la Hollandaise, tarte aux, 595
À la mode de chez nous, 767
À la sauce dorée, soufflé aux, 733
Aux bananes, 851
Beignets Princesse aux, 583
« Black Caps » à l'Anglaise, 765
Charlotte aux pommes, 767
Chaussons aux, 566
Compote de, aux petits croûtons, 766
Crues en compote, 850
Crème aux, 662
Crêpes aux, 744
Croustillant aux, 762-848
Délices aux, 763
Desserts vite faits aux fruits, 773
D'hiver, gelée de, 846
Dumplings aux, 765
En gelée, 777
Et au fromage, tarte aux, 601
Gelée de, 843
Gelée avec pelures de, 843
Glacées, 802
Hérisson aux, 767
Iles Flottantes aux, 763
À la Française, Iles Flottantes aux, 763
Mousse cuite aux, 766
Muffins aux, 564
Normandes, 767
Pouding aux (marmite à pression), 831
Pouding aux, à l'Ancienne, 764
Pouding aux, à l'Anglaise, 764
Pâté aux, 366
Salade de chou aux, 308
Sans-Souci (semoule de blé), 364
Tarte de la visite aux, 601
Tarte hongroise aux, 602
Ou poires (conserves de fruits), 720

POMMETTES
Marinées, 698

POMMES DE TERRE
Dans la marmite à pression, 345
Méthode de cuisson type, 345
Quelques notes sur les, 345
Préparation, 345
À l'Anglaise, 350
À l'Anglaise, purée de, 352
À la broche (rôtisserie), 252
À la Lyonnaise, 356
À la Viennoise, croquettes de, 356
À l'estragon, 350
Au concombre, 960
Au lard, 252
Autour d'un rôti, 356
Aux pois verts, 346
Barbecue, en papillottes, 242
frites au bacon, 242
frites congelées, 242
Beignes aux, 581
Boulangères, 352
Brunes du Québec, 348
Chips, 347
Comment faire griller les, 242
Comment faire les crêpes aux, 410
Crêpes de, 351
Croquantes, pelures de, 352
Cuites au four, 348
Cuites, frites, 348
Duchesse, 356
En purée, 349
Et au pain, farce hollandaise aux, 211
Enveloppées, 349
En escalopes, 352
Farcies aux herbes, 349
Fricassée de, 355
Friquet, 351
Frites, 347
Frites au four, 347
Galettes de, 355
Galettes de, à la levure, 355
Galettes de à l'Irlandaise, 355
Loulou, 350
Moulées, 352
Nouvelles, en salade, 674
Œufs sur le plat aux, 274
Poulet rôti farci aux, 180
Provençales, 350
Réchauffées, 356
Rôties au gras de bacon, 348
Salade de à l'Américaine, 675
Salade de à la Française, 677
Salade de au beurre, 675
Salade chaude de, 675, 829
Salade de luxe, 676
Sandwiches chauds au jambon et aux, 452
Vert-Pré (marmite à pression), 351

POPOVERS, 563

PORC, LE, 139
Comment acheter la longe de, 140
Comment cuire une côtelette au poêlon, 146
Conserves de viandes, 726
Coupe du porc, la, 139
Epaule, l', 139
Epaule Montréal, 139
Epaule New-York, 139
Fesse, la, 140
Flanc, le, 140
Longe, la, 139
Oreilles, les, 139
Palette, la, 140
Pattes, les, 139
Petites côtes, les, 139
Pieds, les, 139
Queue, la, 140
Tête, la, 139
Pour accompagner le rôti de porc cuit, 141
Pour aromatiser un rôti de porc, 141
Pour aromatiser le porc en casserole, 75
Tableau de cuisson, 140
Boudin noir fait à la maison, 159
Boulettes de saucisses en pâte, 155
Casserole de saucisses vite faite, 156
Chop Suey, 149
Chop Suey vite fait (marmite à pression), 829
Cochon de lait farci et rôti, 159
Cœur de porc piquant, 151
Côtelettes de porc à la Milanaise, 147
Côtelettes de porc à la Niçoise, 147
Côtelettes de porc charcutière, 147
Côtelettes de porc diablées, 148
Côtelettes de porc rôties au four, 148
Côtes d'épaule à la choucroute, 150
Crêpe au lard, la, 158
Cretons à l'ancienne, 153
Cretons à la graisse de panne, 153
Cretons bretons, 153
Epaule de porc braisée, 146
Fesse de porc frais rôtie, 141
Fesse de porc jardinière, 141
Feuilles de chou farcies, 98
Filet de porc aux champignons, 149
Filet de porc grillé cantonnaise, 148
Fromage de tête, le, 153
Galantine de porc du vieux Québec, 158
Langues de porc dans le vinaigre, 150
Lard, fèves au, 358-359-360-723-829-866
Longe de porc à la mode de Gascogne, 142
Longe de porc rôties à la Normande, 145
Longe de porc rôtie au romarin, 145
Longe de porc boulangère, 145
Oreilles de porc à la vinaigrette, les, 149
Oreilles de porc diablées, les, 150
Pain de semoule au lard salé, 154
Pain de viande de porc, 157
Pâté de foie de porc, 151
Pattes de porc bouillies, 151
Petites côtes de porc à la Chinoise (spareribs), 157
Petites côtes de porc barbecue, 157
Petites côtes de porc barbecue (marmite à pression), 828
Porc à la vapeur, méthode chinoise, 156
Porc doux et piquant, 156
Queues de porc grillées, 151
Ragoût de boulettes, 152
Ragoût de pattes, 152
Ragoût de porc — pour aromatiser un, 84
Rillettes de ménage, 154
Rillettes de Tours, 154
Rognons de porc à l'Espagnole, 151
Rôti de porc et graisse de rôti à la mode du Québec, 142
Rôti — règles fondamentales, 78
Rôti de filets de porc, 142
Sandwiches au porc (chauds ou froids), 450
Saucisse, méthodes de cuisson, 155
Saucisse aux oignons, 156
Saucisses cocktail, 45
Saucisses Yorkshire, 155
Saucisses, nouilles aux, 467
Steak d'épaule de porc au lait, 147
Terrine maison, 959
Tourtière, 153

PORC-ÉPIC aux raisins, 950

PORTO (vins portugais), 916-918
Gelée au, 844
Poulet au, 191

POTAGES, les, 53
Ali-Bab, 59
Au céleri, 54
Aux Herbes, 53
Aux panais, 54
Fermière, 53
St-Germain, 59

POT-AU-FEU classique, 50
(marmite à pression), 827

POTIRON, soupe au, 57

POT ROAST à l'américaine, 91

POTS pour tremper les fruits (vin fait chez soi), 926

POUDING à la framboise, 771
À la Juive, 894
À la rhubarbe à la mode du Vermont, 748
Au caramel, 748
Au lait au riz cuit au four, 752
Au pain (marmite à pression), 831
Au pain au caramel, 746
Au pain au fromage « cottage », 747
Au pain du Lac St-Jean, 747
Au pain en gelée, 745
Au pain et beurre, 740-746
Au riz, 750
Au riz, caramélisé, 752
Au riz, de luxe, 751
Au riz en cossetarde, 740
Au sagou, 749
Au tapioca entier, 750
Aux bleuets, 748

Aux dattes, 749
Aux pommes (marmite à pression), 831
Aux pommes à l'ancienne, 764
Aux pommes à l'Anglaise, 764
Bigarade au riz, 753
Chartrain (semoule de blé), 365
Chômeur, 562
Moulé au riz, 751
Rose moulé, le (semoule de blé), 364
POUDRE à pâte, la, 18
Biscuits chauds à la, 560
POUILLY-FUISSÉ, bourgogne blanc, 920
POULE au chou, 197
Au pot, 198
Au vermouth, 199
Aux grands-pères, fricassée de, 199
Aux oignons, 200
Bouilli québecois, 200
Bouillie, 197
Bouillie Campine, 198
Bouillie moulée, 204
Bouillon de, 47
En galantine, 203
Froide à la Niçoise, 202
Rôtie au four, 181
POULET à l'ail, 195
À l'ail (rôtisserie), 251
À l'avoine, 192
À la Chinoise, 194
À la ciboulette, 185
À la Clamart, jeune, 182
À la Kiev, 193
À la « King », 207
À la mode de Caën, 183
À la Suisse, 190
À la Tosca, 187
Au Curaçao, 187
Au foie gras, 953
Au miel, 192
Au porto, 191
Au sirop d'érable, jeune, 183
Au vin blanc, 192
Aux ananas, 194
Barbecue à la Chinoise, 193
Barbecue, en casserole, 187
Bonne Femme, 190
Braisé aux champignons, 192
Chasseur, 182
Chasseur à l'Italienne, 182
Congelé (règles à suivre pour faire cuire le), 871
Cordon Bleu, 961
Crêpes au, 207
De la Vallée d'Auge, 189
Des Ambassadeurs, 190
Divan, 183
En Cocotte, 187
En gelée (marmite à pression), 830
En Robe dorée, 184
Farci à la broche, 251
Francesca, foies de, 38
Frit (conserves de viandes), 726
Frit à l'Américaine, 181
Frit au bacon, 186
Frit en sauce crème, 184
Frit pour quarante, 181
Grillé à l'estragon (barbecue), 240
Grillé au citron (barbecue), 240
Grillé au four, le, 77
Grillé au four à la sauce barbecue, 186
Grillé, demi (barbecue), 238
Ile de France, 189
Marengo, 194
Pané, cuit au four, 185
Pâté de foies de, 40
Ragoût de, aux boulettes de pâte, 830
Rôti à l'Italienne, 180
Rôti farci aux pommes de terre, 180
Rôti sans farce, 180
Salade, 681
Salade à l'Anglaise, 208
Salade de riz et de, 208
Salade de, rôti, 682
Sandwiches au, 449
Sauté (marmite à pression), 830
Sauce Ivoire, 188
Soufflé de, 363-731
Vol-au-vent au, 207
POUND CAKE Anglais, 631
Gâteau économique, 647
POUSSINS
Bouchées de, 187
PRÉFACE, 3
PRÉPARATION
À l'avance d'un soufflé, 730
De la sauce ordinaire (mise en conserve), 724
De la sauce aux tomates (mise en conserve), 724
Des saumures (mise en conserve), 719
Des sirops (mise en conserve), 718
PRÉSENTATION
D'un sandwich, la, 448
[illegible]
À fruits (vin fait chez soi), 927
PROPORTIONS
Crème anglaise, 742
Crème frangipane, 742
Crème pâtissière, 742
PRUNEAUX
Au vin rouge, 777
Avoine aux, sans cuisson, 851
Glacés, 806
Pain aux, 505
PRUNES
Bleues, confiture de, 836
Les, (fruits frais), 776
(Conserves de fruits), 720
Épicées, 699
Sauvages (conserves de fruits), 720
PUNCH à la menthe fraîche, 907
Au lait, 909
Au jus de raisins, 908
Au rhum, 897
Aux bleuets, 908
Aux fraises, 898
Aux jus de fruits, 906
Aux pêches et au vin, 897
Chaud au cidre, 900
Chaud de Noël, 896
De l'Artillerie, 898
De la Floride, le, 907
De Noël, 908
De Reims, 898
Des fêtes, 908
Doré pour mariage, 900
Français, 896
Moselle de luxe, 898
Royal, 898
PURÉE de pommes de terre à l'Anglaise, 352
De chou-fleur, 312
De légumes (marmite à pression), 829
De marrons, 326
De navets Parmentier, 327
De pommes de terre, l'oseille avec, 333
De topinambours, 288
De tomates, spaghetti à la, 470
Mongole (en boîte), 66
Soubise (oignons), 332
PUTICA ou Gâteau Grec au beurre, 506

Q

QUANTITÉS requises pour 50 portions, 23
QUARTIER de viande — économie d'acheter un (congélation), 863
QUATRE-ÉPICES, le, 443
QUEUE, la (bœuf), 87
De bœuf Fermière, 88
De bœuf, soupe à la, 51
De porc, 140
QUEUES de porc grillées, 151
QUICHE au fromage et aux champignons, 892
Lorraine, au bacon, 891
Vaudoise, 891



RACÉ (langage du vin), 917
RAGOÛT, comment servir un —
Comme pâté de viande, 84
Avec boulettes de pâte, 84
Avec légumes, 84
Avec nouilles, macaroni, riz, 84
Avec pommes de terre, 84
Comment faire les, 84
D'agneau, de bœuf, de porc, de veau, pour aromatiser les, 84
D'agneau à l'Arménienne, 116
D'agneau à la mode Irlandaise, 115
D'agneau à la Suédoise, 116
D'agneau au riz, 116
D'agneau hongrois à l'orge, 117
De bœuf aux tomates, 87
De bœuf hongrois, 87
De boulettes, 152
De chevreuil, 234
De pattes, 152
De poulet aux boulettes de pâte (marmite à pression), 830
De rognons d'agneau, 121
Langue de bœuf en, 88
RAIFORT, le, 444
Mayonnaise au, 432
Mayonnaise (autre recette), 432
RAISINS
Bleus, gelée de, 844
Bleus jus de, (mise en conserve), 721
Bleus, marmelade de, 840
Bleus, tarte aux, 604
Biscuits à la cuillère aux, 539
Crème glacée au rhum et aux, 788
Cultivés (conserves de fruits), 721
Frais glacés, 806
Les (fruits frais), 776
Pain aux, 503
Pain de régime aux, 486
Pain éclair aux, 572
Pain éclair aux noix et aux, 575
Sauvages, confiture de, 838
Sauvages (conserves de fruits), 721
Secs, sauce aux, 420
RÂPER, comment, à sec (mélangeur ou blender électrique), 405
RATATOUILLE niçoise, 335
RÉCEPTION de la mariée, menu pour, 961
RÉCHAUDS, LES, 253
Contrôle de la chaleur dans les brûleurs à combustible, 253
Importance d'un plateau dans la cuisson au réchaud 253
Six règles fondamentales, 254
Brûleur à alcool à mèche, le, 253
Réchaud à alcool ordinaire, le, 253
Réchaud à alcool solidifié, 253
Poêlon électrique, le, 253
Bananes sautées, 260
Bouchées de steak, les, 256
Crème aux huîtres, 256
Foies de volailles au sherry, les, 258
Fondue bourguignonne, 260
Huîtres au bacon, les, 256
Omelette aux fraises, 260
Sukiyaki japonais, 259
Tempura japonais, 962
Veau au Gruyère, 259
REFROIDISSEMENT
Conserves, 715
RÉGIMES, les, 851
De huit jours avec bonus, 857
De trente jours, 852
Crème fouettée, 777
Pain aux raisins de, 486
RELISH à l'Espagnole, 694
Au blé d'Inde, 690
De betteraves et de chou, 700
De piments verts et rouges, 694
REMARQUES
(Arithmétique dans la cuisine), 16
REMPLISSAGE des récipients, conserves, 715
RENDEMENT des fruits congelés (congélation), 865
Des légumes congelés (congélation), 865
D'une carcasse (congélation), 864
REPAS de famille, cinq menus pour un, 941-942
RÉPONSES À MILLE ET UNE QUESTIONS
Bœuf, 963
Bonbons, 964
Congélation, 965
Conserves, 970
Desserts, 971
Divers, 973
Fromages, 980
Fruits, 980
Gâteaux, 982
Gibier, 985
Lait, 985
Légumes, 987
Œufs, 992
Pain, 993
Porc, 997
Poulets et dindes, 999
Sauces, 1000
Tartes, 1001
Viandes (divers), 1003
RESSOURCES des Pêcheries du Canada, 368
RESTE d'agneau à la choucroute, 123
D'agneau en pilaf, 123
De bœuf, croquettes au, 102
RESTES d'agneau, 122-123
De dinde, 213
De jambon cuit (congélation), 866
De jambon, 174
De café et de thé (congélation), 868

De viandes, petits (congélation), 866
RÉVEILLONS de Noël, 949-951
RHUBARBE, compote de fraises et de, 773
(Congélation), 868
(Conserves de fruits), 721
À la mode du Vermont, pouding à la, 748
Confiture d'ananas et de, 836
Confitures de fraises et de, 835
D'été, 772
Gelée de, 773
Marmelade de, 840
Rose d'hiver, cuite au four, 773
Rose d'hiver, cuite sur flamme directe, 773
Tarte à la, 603
RHUM, crème glacée au café et au, 785
Crème glacée au rhum et aux raisins, 788
Collins, 903
Frangipane au, 643
Gâteau au, 642
Tarte viennoise au, 643
RICHEBOURG, le (bourgogne), 920
RIESLING, le (vins d'Alsace), 921
RILLETTES de ménage, 154
De Tours, 154
RIS de veau grillés aux champignons, 134
RISSOLÉE d'agneau à l'Espagnole, 122
RIZ, LE, 548
Aliment économique, un, 548
Comme aliment, 548
Comment conserver le, 549
Comment faire cuire le, 548
Méthode 14 minutes, 548
À l'eau bouillante, 548
Pour obtenir du, ultra-tendre, 549
Riz pilaf, 549
Comment mesurer le, 549
Conclusion, 549
Cuisine et Bonne Santé, 849
Facile à préparer, 548
Saviez-vous que ? 549
Se sert de différentes façons, 548
Valeur nutritive du, 548
à la cannelle, 553
à la Milanaise, 553
amandine, 556
au curry, 554
aux oignons, 552
Anneau de, 552
Beignes au, 582
Casserole de, au fromage, 551
Concombres au, 315
consommé à la crème de, 47
Cossetarde de, et de fromage, 556
Cossetarde royale au, 752
Courges au riz, 318
Farce au, 552
et saumon en casserole, 550
frit à la Chinoise, 550
gratiné, 553
Paella Espagnole, 554
Pain au, 483
Pain de, au bœuf, 553
Pâté chinois au, 551
Pois verts au, 339
Pouding au lait et au, cuit au four, 752
Pouding au, 750
Pouding au, caramélisé, 752
Pouding au, de luxe, 751
Pouding Bigarade au, 753
Pouding moulé au, 751
Risi Pisi (aux pois verts), 550
ragoût d'agneau au, 116
Salade au, 551
Salade au, à la Française, 551
Salade de poulet et de, 208
Tarte au, et au saumon, 553
Tortillas mexicains au, 554
végétarien (riz blanc), 550
vert, 968
vert-galant, 958
vin de, 933
RIZ SAUVAGE, LE, 556
amandine, 558
aux champignons, 558
aux pignolias, 557
Comment faire cuire le, 556
Cailles au, 230
Casserole de, à la Ferguson, 558
Riz sauvage chasseur, 558
ROBUSTE (langage du vin), 917
ROGNONS à la sauce moutarde, 135
D'agneau en coquilles, 120
D'agneau poêlés, 120
D'agneau sur canapés, 121
De l'orignal, 233
De bœuf en sauce, 88
De porc à l'Espagnole, 151
De veau au cognac, 135
De veau Bercy, 135
De veau en casserole, 135
ROLLMOPS allemands, 386
ROMANEE-CONTI, la (bourgogne), 920
ROMARIN, le, son emploi, 436
Longe de porc rôtie au, 145
Pincée de, pour aromatiser des soupes en boîte, 446
RONDE ou croupe ronde, la (bœuf), 86
ROQUEFORT, vinaigrette au, 428
ROSÉS D'ANJOU (vins d'Anjou et de Saumur), 921
RÔTI, Agneau, bœuf, porc, veau, 78
10 règles fondamentales pour un parfait, 80
La manière la plus facile de faire un rôti, 78
De bœuf (rôtisserie), 249
De filets de porc, 142
De porc et graisse de rôti à la mode du Québec, 142
De porc cuit, pour accompagner le, 141
De porc, pour aromatiser un, 141
Sauce pour tous les, 421
RÔTISSAGE des viandes, charte du, 83
RÔTISSERIES, LES, 248
Agneau à la Suédoise, 250
Bacon de longe à la broche, 252
Canard à la broche, 251
Canards Chippendale, 252
Epaule d'agneau à la mode de Sardaigne, 250
Gigot d'agneau, 250
Kébab anglais, 251
Kébab du Maine, 251
Kébab italien, 251
Kébab piquant, 251
Kébab à la Turque, 251
Pommes de terre à la broche, 252
Pommes de terre au lard, 252
Poulet à l'ail, 251
Poulet farci à la broche, 251
Rôti de bœuf, le, 249
Sauce anglaise (pour le bœuf), 248
Sauce au sel fumé (pour les petites côtes de porc et l'agneau), 249
Sauce au vin blanc (pour le poulet et le veau), 248
Sauce aux herbes (pour les poissons, les saucisses), 249
Sauce grecque (pour l'agneau), 249
Sauce piquante (pour le bœuf), 248
Sauce pour arroser les rôtis de viande et les poissons, 248
Sauce rose (pour la dinde, les poulets, le lapin), 249
Shish Kébabs à la broche, 250
Truites au bacon, 252
ROULADE de bœuf à l'ancienne, 94
Au jambon, 955
Au sucre, 506
ROULEAU au moka et aux noix, 807
Aux pacanes, 806
ROULÉS aux champignons, 944
ROUX Blond ou Brun, 414



SABAYON, 759
SABLÉ Suisse au fromage, 894
SAFRAN, le, 443
SAGOU, Pouding au, 749
SAINDOUX ou autre gras (congélation), 866
SAINT-AMOUR, le (bourgogne), 920
SAINT-ÉMILION, le (bordeaux), 920
SAINT-HONORÉ, 640
ST-RAPHAËL à l'orange, 905
SALADES, LES, 672
Comment faire une, brassée, 672
À la Française, crevettes en, 397
À la Polonaise, haricots en, 325
À l'Américaine, crevettes en, 397
Antillaise, 683
Au jambon, 174
Au riz, 551
Au riz à la Française, 551
Aux épinards, 679
Aux foies de volaille, 682
Aux fruits santé, 684
Aux fruits, vinaigrette pour, 429
Aux fruits, vinaigrette au miel pour, 430
Aux œufs, 681
Aux oignons rouges, 680
Aux poires, 684
De bœuf bouilli, 101-682
Campenoise, 953
Chaude aux pommes de terre (marmite à pression), 829
Chiffonade, 679
Choux de Bruxelles en, 314
Salade d'endives, 320
Salade de betteraves, 679
Salade de chou à l'Allemande, 308
Salade de chou à l'ancienne, 677
Salade de chou à la crème sure, 308
Salade de chou aux pommes, 308
Salade de chou rouge, 310
Salade de concombres, 677
Salade de coquillettes et de homard (ou de crabe), 472
Salade de fèves de Lima, 363
Salade de fruits, 774
Salade de haricots verts, 679
Salade de homard, 683
Salade de jambon, pâté de, 41
Salade de jardin, 674
Salade de lentilles, 358
Salade de macaroni, 464
Salade de melons, 685
Salade de navets, 328
Salade de navets crus, 680
Salade de pissenlits de ma grand'mère, 680
Salade de pommes de terre à l'Américaine, 675
Salade de pommes de terre à la Française, 677
Salade de pommes de terre au beurre, 675
Salade de pommes de terre chaudes, 675
Salade de pommes de terre de luxe, 676
Salade de pommes de terre nouvelles, 674
Salade de poulet, 681
Salade de poulet à l'Anglaise, 208
Salade de poulet et de riz, 208
Salade de poulet rôti, 682
Salade de poulet, pâté de, 41
Salade de sardines, 682
Salade de veau, 138
Salade espagnole, 682
Salade fèves de Lima, 360
Salade et sandwiches, repas de, 459
Salade de haricots, 323
Salade jardinière d'été, 674
Salade, langue froide en, 137
Salade rouge et blanche, 677
Salade, thon moulé en, 394
Salade verte pour buffet, 672
SALLY LUNN, 519
SALSIFIS (mise en conserve), 724
Méthode de cuisson type, 340
Préparation, 340
SANDWICHES, LES, 447
Comment découper un, 450
Éléments importants d'un, 447
Beurre, le, 447
Comment faire un « Club », 453
Garniture, la, 448
Pain, le, 447
Présentation d'un, la, 448
Pain, comment faire un, 458
Chaud au bœuf et aux légumes, 452
Impérial, 455
Tartare, 455
Comment faire plusieurs, 449
Notes sur la congélation des, 872
à la viande, 455
à la viande, chauds ou froids, 449
Agneau, 450
Bœuf, 450
Dinde, 449
Porc, 450
Poulet, 449
au fromage « cottage » (cuisine santé), 850
au poisson, 455
aux champignons (cuisine santé), 850
aux foies de poulet, bacon et aux champignons, 451

aux légumes, 455
aux noix (cuisine santé), 850
aux œufs brouillés et au bacon, 452
aux olives noires (cuisine santé), 850
chauds au jambon et aux pommes de terre, 452
Sandwiches « Club » variés, 453
de fantaisie, 455
Damiers, 456
Enveloppés, 457
Mosaïques, 457
Rouleaux, 456
Ruban, 455
À la verdure, 850
Au concombre, 850
Crevettes en, 397
Suggestions pour garnitures à, 939
De porc, 450
Et soupes (menus), 459
Et salades (menus), 459
Repas de sandwiches, 459
Variés, 454
SARCELLE, 230
SARDINES
À la Grecque, 942
À la Française, canapés de, 43
Au chutney, les, 39
SARRASIN
Aux champignons, 849
Crêpes russes au, 518
Comment faire les galettes de, 409
Miques de, à la Bretonne, 849
SARRIETTE
Gelée à la, 845
La, son emploi, 438
SAUCES CHAUDES ET FROIDES, LES, 414
Beurre à l'ail, 425
Beurre au miel, 957
Beurre Bercy, 425
Beurre bifteck, 426
Beurre blanc Nantais, 424
Beurre d'estragon, 426
Beurre marchand de vin, 425
Beurre moutarde, 425
Beurre noir, 425
Beurre noisette, 425
Beurre pour escargots, 426
Pesto Gênois, le (avec les pâtes), 472
Roux blond ou roux brun, 414
Sauce à la crème, 416
Sauce à l'oseille, 420
Sauce à la menthe fraîche, 446
Sauce allemande, 418
Sauce à spaghettis à la soupe aux tomates, 473
Sauce amandine, 423
Sauce anglaise (pour le bœuf), 248
Sauce au curry, 419
Sauce au fromage, 417
Sauce au homard, saumon bouilli avec, 389
Sauce au pain pour la perdrix, 424
Sauce au sel fumé (pour les petites côtes de porc et l'agneau), 249
Sauce au thon (pour pâtes), 473
Sauce au vin blanc (pour le poulet et le veau), 248
Sauce aurore, 418
Sauce aux câpres, 415
Sauce aux câpres pour le poisson, 421
Sauce aux champignons, 419
Sauce aux fruits à l'Anglaise (Tutti-Frutti), 699
Sauce aux herbes (pour les poissons, les saucisses), 249
Sauce aux olives, 415
Sauce aux raisins secs, 420
Sauce aux tomates aux queues de champignons, 420
Sauce aux tomates (conserves de légumes), 723-724
Sauce aux tomates en conserve, 420
Sauce aux tomates fraîches, 420
Sauce barbecue — Quantité pour 10 ou 100, 182
Sauce barbecue au citron, 243
Sauce barbecue au vin, 243
Sauce barbecue aux tomates, 243
Sauce barbecue du Vermont, 244
Sauce barbecue, poulet grillé au four à la, 186
Sauce barbecue pour les frankfurters, 244
Sauce barbecue pour poulet, 244
Sauce barbecue sans cuisson, 245
Sauce chili, 695
Sauce cocktail (pour saucisses), 156
Sauces cocktails pour crevettes, 396
Sauce crème persillée (pour les pâtes), 473
Sauce crème, poulet frit en, 184
Sauce crème pour aiglefin, 378
Sauce fumée (barbecue), 243
Sauce béarnaise, 424
Sauce Béchamel, 416
Notes sur la Béchamel, 415
Sauce Béchamel anglaise, 416
Sauce blanche, 414
Comment faire une (blender), 406
Tableaux de proportions pour une, 406
Sauce blanche au lait en poudre, 416
Sauce blanche, courges en, 318
Sauce blanche, œufs en, 278
Sauce brune de base, 417
Sauce chasseur, 417
Sauce chaud-froid, 422
Sauce Choron, 424
Sauce Colbert, 424
Sauce, crabe en, 398
Sauce Diable, 418
Sauce froide à l'oignon (pour les pâtes), 473
Sauce grecque (pour l'agneau), 249
Sauce hollandaise, 423
Sauce hollandaise (au blender électrique), 409
Sauce hollandaise Chantilly, 424
Sauce hollandaise moins riche (blender), 409
Sauce hongroise, 415
Sauce italienne, 415
Sauce ivoire, poulet, 188
Sauce madère, 418
Sauce maltaise, 423
Sauce Mornay, 414
Sauce mousseline, 423
Sauce moutarde à l'Anglaise, 419
Sauce moutarde de luxe, 423
Sauce moutarde, rognons à la, 135
Sauce normande aux huîtres (pour poissons), 421
Sauce ordinaire pour la mise en conserves, 724
Sauce piquante (pour le bœuf), 248
Sauce pour arroser les rôtis de viande et les poissons, 248
Sauce pour assaisonner, 426
Sauces pour servir avec le canard, avec ou sans farine, 219
Sauces pour servir avec la dinde, 209
Sauces pour servir avec le poisson grillé, 241
Au chutney, 241
Au citron, 241
Au concombre, 241
Au sherry, 241
Sauce pour tous les rôtis, 421
Sauce provençale, 415
Sauce Robert, 417
Sauce, rognons de bœuf en, 88
Sauce rose (pour la dinde, les poulets, le lapin), 249
Sauce Soubise, 414
Sauce, steak d'agneau en, 114
Sauce tartare, 432
Sauce Vaucluse, 424
Sauce veloutée pour le poisson, 421
Sauce vite faite et ses variantes (pour servir avec les pâtes), 472
Sel aromatique, 426
Suggestions pour aromatiser les, avec l'agneau, le bœuf, la dinde, le porc, le poulet, le veau, 82
Trois manières de faire une, 81
SAUCISSE, LA, 155
Aux oignons, 156
En pâte, boulettes de, 155
De chevreuil, 235
Casserole de, vite faite, 156
Cocktail, 45
Méthode de cuisson, 155
Nouilles aux, 467
Diablées, 41
Yorkshire, 155
SAUERBRATEN, 93
SAUGE, gelée de, 845
La, son emploi, 436
SAUMON, au four, 390
Bouilli avec sauce au homard, 389
Bouilli de Mary, 390
Comment faire un pain de, 410
Croquettes de, 392
En casserole, riz et, 550
Froid Ali-Bab, 390
Mariné, 394
Mariné pour salade, 683
Ou truite saumonée (mise en conserve), 727
Pâté de, 392-941
Tarte au riz et au, 553
SAUMUR, LE — Vins d'Anjou et de Saumur, 921
SAUMURES, préparation des (mise en conserve), 719
SAUTÉ au poêlon, 22
SAUTERNES, les (Château-Yquem), vins blancs, 920
SAVARIN, 519
SCALLOPINE de veau au citron, 129
SCONES ÉCOSSAIS, 562
SCREWDRIVER, 903
SEC — Langage du vin, 917
SEIGLE suédois, pain de, 485
Pain éclair, 574
SEL, LE, 444
Gâteaux, 624
Le (les pains), 474
Aromatique, 426-446
SÉLECTION du produit (mise en conserve), 714
SELLE, la (orignal), 232
SELS minéraux — Calcium, fer et cuivre, phosphore, 28
SEMOULE DE BLÉ, 363
Beignes à la, 516
Casserole du vendredi, 364
Crème de fruits, 365
Croquettes de poisson, 364
Gâteau Morency, le, 365
Pain au bacon, 363
Pain au lard salé, 154
Pâté aux pommes, 366
Pommes sans-souci, les, 364
Pouding chartrain, 365
Pouding rose moulé, le, 364
Semoule au persil, 364
Soufflé de poulet, 363
SERTISSEUSE, manière de se servir de la, 713
SHANDY GAFF, le, 902
SHASLIK, 119
SHERRY, foies de volailles au, 258
Gelée au, 845
Oignons au, 332
Patates sucrées au, 334
Sauce au, pour poisson grillé, 241
SHISH KÉBABS, 119
Au gigot d'agneau, 238
À la broche, 250
Comment faire les, 238
SHORTBREAD Ecossais, 525
SHORTCAKE aux fruits, Nouvelle-Angleterre, 562
SIDECAR, 903
SIPHON, autre modèle de (vin fait chez soi), 931
SIPHONNAGE et mise en bouteille (vin fait chez soi), 932
SIROP à glacer, comment glacer les fruits et les noix, 805
Au rhum, 519
Cerise de terre dans le, 834
De cacao, 911
De groseilles, 698
De miel, 580
D'érable, gâteau au, 648
D érable, gâteau d'épices au, 646
D'érable, brioches au, 499
D'érable, carrés au, 533
D'érable, à la vapeur, pain au, 574
D'érable, grands-pères au, 761
D'érable, St-Isidore, crème au, 761
D'érable, soufflé au, 736
D'érable, tarte au, 610
Gâteaux, 623
Les, (pour salades de fruits), 776
Moyen sans cuisson, comment faire, 407
Moyen (pour cocktail), sans cuisson, 904
Préparation des, clair, moyen, épais, très épais, 718
Table des, 718
SODA À PÂTE, le, 18

Méthode nouvelle pour utiliser le, 18
SOLE Amandine, 393
Beaufort, filet de, 393
Marguery, filets de, 392
Roulés, filets de, 392
SON et aux germes de blé, pain au, 484
Muffins au miel et au, 565
Pain éclair aux cerises et au, 575
Petits pains éclair au, 571
SORBET à la purée de fruits et ses variantes, 798
Au citron, 940
Au jus de raisins, 799
Aux fraises, 799
Aux framboises, 799
Aux melons, 798
Comment faire un, en 2 minutes, 407
Crémeux à l'orange, 799
De base et ses variantes, 797
Italien ou « Gelati », 797
Marquise, 797
Notes sur les, 797
Tropical, 798
SOUFFLÉS CHAUDS ET FROIDS, 728
Notes, 728
Conseils pour la réussite d'un, 728
Blancs d'œufs, les, 728
Cuisson, la, 729
Manière de faire un chapeau au, 730
Plat à, 729
Préparation à l'avance, 730
Rôle de l'alcool dans un, 730
Sauces pour, chauds ou froids, 739
Sauce au chocolat, 739
Sauce au citron, 739
Sauce mousseline, 739
Sauce dorée, 733
Soufflé à la liqueur, 734
Soufflé au chocolat, 735
Soufflé au chocolat, comment faire un, 410
Soufflé au fromage, 730
Soufflé au miel, 734
Soufflé au poisson, 376
Soufflé au poulet, 363-731
Soufflé au sirop d'érable, 736
Soufflé aux abricots, 734
Soufflé aux bleuets, 733
Soufflé aux champignons, 732
Soufflé aux crevettes à l'Indienne, 732
Soufflé aux pommes à la sauce dorée, 733
Soufflé d'automne au fromage, 730
Soufflé de la cabane à sucre, 762
Soufflé du chef, 731
Soufflé froid à l'orange, 736
Soufflé froid au café, 737
Soufflé froid au chocolat, 736
Soufflé froid au citron, 737
Soufflé froid aux fraises, 739
Soufflé froid moka, 737
Soufflé garni, 734
Soufflé milanais, 730
Soufflé Moka, 756
Soufflé, perche rose en, 389
Soufflé Toscane, 732
SOUPE aux tomates, gâteau à la, 649
Crème avec des légumes crus, comment faire une, 406
Crème de légumes, cuite, comment faire une, 406
Et sandwiches (menus), 459
SOUPER de spaghettis, 943
Sur plateau, petit, 943
SOUPERS de minuit, petits, 953
De Noël petits, 954
SOUPES, LA GRANDE FAMILLE DES, 45
Bisque de homard, 62
Bisque de homard (en boîte), 67
Bisque de homard rosée, 67
Bouillabaisses, les, 65
Bouillabaisse classique, la, 65
Bouillabaisse à l'Américaine, 66
Bouillon à base de gras, 48
Bouillon à la carcasse de volaille, 48
Manière de garnir les bouillons de poulet, 48
Bouillon de jus de tomates, en gelée, 49
Bouillon de poule, 47
Bouillon de veau, 49
Bouillon léger, pour malades, 49
Chowder à la mode de la Nouvelle-Angleterre, 64
Chowder à la mode de New-York, 64
Consommé à la Bretonne, 46
Consommé à la crème de riz, 47
Consommé au curry, 47
Consommé au vin, 47
Consommé aux croûtons, 46
Croûtons persillés, 46
Méthode américaine, 46
Méthode française, 46
Méthode polonaise, 46
Consommé aux œufs pochés, 47
Consommé chaud à l'Italienne, 946
Consommé chiffonade, 46
Consommé croûte-au-pot, 47
Consommé de base, 46
Consommé de poisson à la Florentine, 64
Consommé diplomate, 46
Consommé du Périgord, 47
Consommé Faubonne, 46
Consommé hollandais (en boîte), 66
Consommé italien (en boîte), 67
Consommé madrilène, en gelée, 49
Consommé Marchand de vin, 948
Consommé pour congeler, 49
Consommé rosé, 67
Consommé tomates (en boîte), 66
Crème aux deux champignons, 60
Crème aux huîtres (réchauds), 256
Crème Crécy, froide, 68
Crème créole (en boîte), 67
Crème de champignons, ma, 60
Crème de persil, 60
Crème de tomates à l'Américaine, 59
Crème de tomates fraîches, 72
Crème Du Barry (en boîte), 66
Crème Duchesse, 59
Crème indienne (en boîte), 67
Crème parisienne (en boîte), 66
Crème sénégalaise, 61
Crème sénégalaise (en boîte), 67
Crème Suprême (en boîte), 67
Crème verte, 66
Crème vert-pré, 60
Crème Voisin (en boîte), 67
Gaspacho de l'Estrémadure, le, 71
Gaspacho, mon (andalou et marinière combinés), 71
Panade, à la mode du Poitou, 59
Pot-au-feu classique, 50
Potage Ali-Baba, 59
Potage au céleri, 54
Potage aux herbes, 53
Potage aux panais, 54
Potage fermière, 53
Potage St-Germain, 59
Purée mongole (en boîte), 66
Soupe à la barbotte, 63
Soupe à la carcasse de dinde, 213
Soupe à la morue fraîche, 61
Soupe à la queue de bœuf, 51
Soupe à l'oignon, au vin blanc, 52
Soupe à l'oignon, des Halles, 52
Pour faire cette soupe au fromage Gruyère qui file, 52
Pour la soupe à l'oignon gratinée, 52
Soupe à l'oignon du lundi, 52
Soupe à l'orge à l'ancienne, 51
Soupe à l'oseille, 57
Soupe à la bière et aux concombres, 68
Soupe au blé d'Inde lessivé, 57
Soupe au céleri, 51
Soupe au fromage canadien, 57
Soupe au pain frit, la, 940
Soupe au potiron, 57
Soupe au poulet, 826
Soupe aux choux, 56
Soupe aux concombres, 68
Soupe aux crevettes, 62
Soupe aux gourganes, 57
Soupe aux huîtres, 63
Soupe aux légumes, oseille dans la, 333
Soupe aux légumes du Québec, 50
Soupe aux légumes, (marmite à pression), 826
Soupe aux légumes, Santé, 51
Soupe aux pois classique, 56
Soupe aux pois sans viande, 54
Soupe aux « Quatorze Affaires », 55
Soupe aux tomates, du Québec, 58
Soupe aux tomates en gelée, 941
Soupe aux tomates et vermicelle, 58
Soupe aux tomates, sauce à spaghettis à la, 473
Soupe aux tomates vertes, 56
Soupe de homard à la Béarnaise, 61
Soupe de la famille, la, 45
Soupe des quêteux, 59
Soupe en boîte, oseille dans la, 333
Soupe fermière (en boîte), 66
Soupe froide aux tomates fraîches, 68
Soupe Louisiane (en boîte), 67
Soupe majorquine, 56
Soupe rosée, 951
Soupe St-Germain (en boîte), 66
Soupe végétarienne, 51
Soupe vénitienne, 55
Soupes en boîte, les, 66-446
Soupes, fromage, œufs, viande (cuisine et bonne santé), 858
Vichyssoise, 67
Soupes au blender électrique, 71
Crème de cresson, 72
Crème de pois verts, 71
Crème de tomates fraîches, 72
Soupe au curry, 72
Soupe au fromage, 72
Soupe aux asperges, 72
SOYEUX, onctueux ou langage du vin, 917
SPAGHETTIS à l'aubergine, 471
À la Bolognaise, 470
À la Livournaise, 470
À la mode de Sienne, 469
À la purée de tomates, 470
De Naples, 469
Gratinés à la Catalane, 471
Maryland, 471
Persillés, 469
STEAK, les 3 manières de cuire un, 105
À l'Italienne, 106
Au poivre, 106
Aux piments verts, à la Chinoise, 107
Bouchées de, 256
Chasseur, 107
D'agneau bigarade, 115
D'agneau en sauce, 114
D'agneau grillé à la Turque, 114
D'épaule de porc au lait, 147
De flanc, 86
De flanc, grillé, 107
De haut de ronde, comment griller un, 77
De jambon Miquelon, 170
De poisson grillé (barbecue), 241
De ronde, 86
De surlonge, le, 86
Diane, 106
Grillé (barbecue), 237
Grillé au four, le, 76
Suisse à la crème sure, 95
De gros et de petits filets, les, 86
STÉRILISATEURS, 711
À eau chaude, comment s'en servir, 711
Autoclaves, comment s'en servir, 712
STÉRILISATION (marmite à pression), 825
Du produit, 717
(Mise en conserve) degré de maturité, 711
(Mise en conserve) dimensions du contenant, 711
Temps nécessaire pour la, 716
(Vin fait chez-soi), 926
STÉRILISER les verres à gelée et les bocaux pour confitures, comment, 834
SUBSTITUTIONS, farine tout-usage, la, 17
Lait, le, 17
Œufs en poudre, les, 17
Sucre, le, 17
SUCRE, le (les pains), 474
À fruits, comment faire du (mélangeur ou blender), 405
À glacer, comment faire du, 406
À la crème à la noix de coco, 810

À la crème au sirop d'érable, 810
À la crème blanc, 810
À la crème parfait, 810
Coloré, comment faire le, 406
D'érable, 803
D'érable, pain éclair au, 571
Et levure (vin fait chez-soi), 928
Gâteaux, 623
Mesures métriques en tasse, 19
Rose, biscuits au, 523
Substitutions, 17
Tarte au, 611
SUGGESTIONS POUR VOS MENUS, LES, 935
Bases d'un, les, 935
Beurre, le, 936
Desserts, les, 936
Fromage, le, 936
Lait, le, 936
Légumes, 936
Soupes, 935
Viandes, les, 936
But d'un, bien composé, 936
Brunch au jardin, 942
Brunch du dimanche, 942
Buffet chaud, 946
Buffet de Noël (10 couverts), 953
Buffet du Québec, 944
Buffet froid pour 12 couverts, 947
Déjeuner de la Bénédiction du Jour de l'An, 956
Déjeuner de la Première Communion, 960
Décoration de la table, 960
Dîner anglais, 949
Dîner au canard, 948
Dîner buffet (6 à 8 couverts), 947
Dîner buffet de Première Communion, 960
Dîner d'amis servi au salon, le, 947
Dîner de la jeune mariée, le premier, 961
Dîners de Noël, 951
Dîner de Pâques, 957
Décoration pour la table, quelques, 957
Menu chaud, 958
Menu froid, 959
Dîner du Jour de l'An, 957
Dîner du Québec, 947
Dîner gastronomique, 948
Décoration de la table, 948
Dîner français du gourmet, 949
Lunch barbecue, au jardin, 942
Lunch léger pour une table de bridge, 943
Menus de famille, cinq, 940-941
Menus pour les repas de sandwiches, 459
Réception de la mariée, 961
Repas à l'école, le, 937
Repas appétissant, 939
Repas nutritif, 938
Repas savoureux, 938
Suggestions pour garnitures à sandwiches, 939
Réveillons de Noël, 951
Réveillon de Noël aux hors-d'œuvre, 42-949
Soupers de spaghettis, 943
Souper sur plateau, petit, 943
Soupers de minuit, petits, 954
Soupers de Noël, petits, 953
Thé de 5 à 7, 943
Recettes
Asperges à l'anglaise, 958
Beurre au miel, 957
Charlotte à l'orange, 942
Cœurs de céleri aux amandes, 947
Consommé chaud, 946
Consommé Marchand de vin, 948
Crème de marrons à la Lyonnaise, 946
Crème glacée Arlequin, 948
Fruits flambés, 955
Gâteau aux fraises, 955
Gâteau éclair à l'érable, 946
Huîtres fumées, 955
Julienne de betteraves, 952
Malakoff au rhum, 960
Melon à la Vénitienne, 942
Minces tranches de jambon, 961
Noix de Grenoble chaudes, 954
Noix de Grenoble épicées, 950
Olives à la Sévillane, 950
Pain aux herbes, 955-961
Pain aux raisins glacé, 957
Pamplemousse au sirop d'érable, 957
Pâté de poulet à l'ancienne, 944
Pâtés au saumon, 941
Pommes de terre aux concombres, 961
Porcs-épics aux raisins, 950
Poulet Cordon-Bleu, 961
Poulets au foie gras, 953
Riz vert, 948
Riz vert-galant, 958
Roulades au jambon, 955
Roulés aux champignons, 944
Salade campenoise, 953
Sardines à la Grecque, 942
Sorbet au citron, 940
Soupe au pain frit, 940
Soupe aux tomates en gelée, 941
Soupe rosée, 951
Tartelettes florentines, 950
Tempura japonais, 962
Terrine maison, 959
Trempette à l'Indienne, 949
SUIF, tarte au, 611
SUKIYAKI japonais (les réchauds), 259
SUJETS traités dans l'Encyclopédie de la cuisine canadienne, table des, 4
SUREAU, gelée de groseilles aux fleurs de, 844
SURLONGE, la (bœuf), 86
De veau, la, 124
(Filet de bœuf entier), 85
SYLVANER, le, vin d'Alsace, 922

T

TABLE des quantités requises pour 50, 23
Des sirops, 718
TABLEAU de combinaison des fruits acides et non acides, 846
De cuisson au barbecue, 247
De cuisson (l'agneau), 110
De cuisson de la dinde, 209
De cuisson de la volaille et du gibier (marmite à pression), 821
De cuisson des légumes (marmite à pression), 823
De cuisson des pâtes alimentaires, 461
De cuisson des poissons et fruits de mer (marmite à pression), [illegible]
De cuisson des viandes (marmite à pression), 821
De cuisson du jambon entier au four, 163
De cuisson du porc, 140
De cuisson (du veau), 125
D'équivalence des mesures françaises, 20
De proportions pour les mayonnaises, 431
De proportions pour sauces blanches, 406
De temps de cuisson, gril (tranche de jambon), 169
De temps de cuisson, poêlon (tranche de jambon), 170
Du temps nécessaire pour le blanchiment et la stérilisation, 716
TAPIOCA, pouding au, 750
TARRAGONE, le (vin d'Espagne), 916
TARTES, les, 586
Comment congeler les fonds de, 869
Comment congeler les garnitures de, 869
Comment congeler les, non cuites, 869
Comment découper la croûte de dessus d'une, 615
Comment garnir le dessus d'une, avec des découpures de pâte, 616
Comment mettre la croûte de dessus, 589
Comment procéder pour, aux fruits juteux, 589
Comment tapisser une assiette à, pour fonds de, et tartelettes, 588
Conseils sur la pâte à, 586
Genres de pâte à, 586
Température du four pour la cuisson des, 589
Croûtes aux biscuits, 593
Fond de, aux biscuits, épicé, non-cuit, 592
Fond de, sans cuisson, 592
Garniture et fond de, à l'Ecossaise, 592
Mélange de pâte à, préparé, 593
Meringue pour, de 8 pouces (2 œufs), 599
Meringue pour, de 9 à 10 pouces (3 œufs), 600
Meringue sans cuisson, 600
Comment faire dorer le dessus des, 600
Au blanc d'œuf, 600
Au lait évaporé, 600
À la crème, à l'eau glacée ou à l'huile, à salade, 600
Au beurre, à la margarine ou à la graisse végétale, 600
Pâte à tarte
Comment faire la pâte à tarte, 586
Comment abaisser la pâte à tarte, 587
Pâte à tarte à l'ancienne pour tartelettes, 591
Pâte à tarte à l'eau chaude, 590
Pâte à tarte à l'huile de maïs 593
Pâte à tarte au jus de citron, 590
Pâte à tarte nouvelle méthode, 591
Pâte semi-feuilletée, 590
Pâte viennoise, 590
Pâte vite faite, 590
Pâte feuilletée, 592
Pâte sablée, 594
Pâte sucrée à la Française pour tartelettes, 593
Tarte à l'orange, 595
Tarte à la citrouille à l'Américaine, 604
Tarte à la crème glacée, 796
Tarte à la crème sure, 613
Tarte à la ferlouche, 611
Tarte à la rhubarbe, 603
Tarte anglaise, 608
Tarte au caramel et aux noix longues, la, 611
Tarte au citron, comment faire une, 411
Tarte au jus de raisins, 595
Tarte au miel, 611
Tarte au mincemeat Devonshire, 597
Tarte au petit lait, 612
Tarte au riz et au saumon, 553
Tarte au sirop d'érable, 610
Tarte au sucre, 611
Tarte au suif, 611
Tarte au vinaigre, 612
Tarte au yoghourt, 599
Tarte aux bleuets, 605
Tarte aux bleuets de ma mère, 605
Tarte aux cerises, 602
Tarte aux fraises à l'anglaise, 605
Tarte aux fraises Chantilly, 594
Tarte aux fraises congelées, 607
Tarte aux fraises congelées de luxe, 607
Tarte aux noix pacanes, 599
Tarte aux œufs, 613
Tarte aux œufs parfumée au café, 613
Tarte aux pêches et au mincemeat, 597
Tarte aux pêches ou aux abricots secs, 608
Tartes aux petits fruits, méthode moderne pour congeler les, 869
Tarte aux pommes à l'Ecossaise, 594
Tarte aux pommes à la crème sure, la, 602
Tarte aux pommes à la Hollandaise, 595
Tarte aux pommes et au fromage, 601
Tarte aux pommes de la visite, 601
Tarte aux raisins bleus, 604
Tarte Chiffon à l'érable, 609
Tarte Chiffon à la noix de coco, 609
Tarte Chiffon au citron, 610
Tarte Chiffon aux fraises, 610
Tarte de Californie, 601
Tarte de luxe, aux abricots, 596
Tarte de Noël, 596
Tarte du Vermont, 601
Tarte glacée au chocolat, 796
Tarte glacée aux pêches, 594

Tarte hongroise aux pommes, 602
Tarte légère au fromage à la crème, 614
Tarte meringuée de Monique, 762
Tarte mousse au chocolat, 598
Tarte mousse au chocolat de luxe, 760
Tarte mousse aux fraises, 755
Tarte muscadée au citron, 600
Tarte pralinée aux pêches fraîches, 596
Tarte rose du printemps, la, 603
Tarte « shoo-fly » de la Nouvelle-Angleterre, 611
Tarte Standish à la citrouille, 604
Tarte superbe au fromage et au cognac, 614
Tarte veloutée et ses variations, 598
Variations de la garniture :
à la crème, 599
à la noix de coco, 599
au cacao, 599
au café, 599
Tarte viennoise au rhum, 643
Tartelettes au beurre, 615
Tartelettes aux fraises à la Parisienne, 607
Tartelettes aux petits fruits, 608
Tartelettes florentines, 950
TASSES pour mesurer, 19
TAVEL, le (Côtes du Rhône), 922
TEMPÉRATURES du four, 22
du four pour la cuisson de la pâte à pain, 477
du four pour la cuisson des tartes, 589
pour bonbons et glaces, 21
TEMPS de cuisson pour les côtelettes de 1½", 113
TEMPURA japonais (suggestions pour vos menus), 962
TERRINE de lapin, 216
Maison, la, 959
TÊTE de porc, 139
Fromage de, 153
THÉ à la menthe, 910
Aux fruits, 909
De 5 à 7, 943
Restes de café et de (congélation), 868
Russe (45 tasses), 909
THON frais à l'Indienne, 394
Moulé en salade, 394
Sauce au, 473
THYM, le — son emploi, 437
Une pincée de (pour aromatiser les soupes en boîte), 446
TIRE à la mélasse, 812
Au chocolat, 812
Au miel, 811
Blanche, 813
Eponge, 811
TOFFEE anglais, 811
TOKAI, les (vins d'Alsace), 922
[redacted]
À l'Américaine, crème de, 59
À la Provençale, 343
À l'Indienne, 343
Au beurre, 343
Consommé aux, 66
Coupes de, 38
Du Québec, soupe aux, 58
Et vermicelle, soupe aux, 58
Farcies au maigre, 341
Farcies aux champignons grillés, [redacted]
Fraîches, crème de, 72
Fraîches, mousse aux, 342
Fraîches, sauce aux, 420
Fraîches, soupe froide aux, 68
Grillées, 344
Grillées à la Savoy, 340
Grillées au curry, 344
Haricots blancs aux, 324
Jaunes, confiture aux petites, 834
Jus de, variés, 412
Macaroni aux, 462
Mises en conserve, 724
Préparation, 340
Préparation de la sauce aux (mise en conserve), 723
Ragoût de bœuf aux, 87
Sauce barbecue aux, 243
Vertes (congélation), 866
Vertes Grand-Mère, 344
Vertes panées, 344
Vertes, soupe aux, 56
TOPINAMBOURS étuvés au beurre, 288
Purée de, 288
TOQUETTES à la guimauve, 816
À la noix de coco, 815
Au chocolat, 815
TORTILLAS mexicains au riz, 554
TOURLOUCHE au sirop d'érable, la, 646
TOURNEDOS (filet de bœuf entier), 85
TOURTIÈRE, 153
Au lièvre du Lac St-Jean, 226
TRAMINER, le — vin d'Alsace, 921
TRANCHES :
De jambon à la Kent, 172
De jambon à la mélasse, 171
De jambon à la mode du Béarn, 170
De jambon à la Parisienne, 170
De jambon au poêlon — comment faire cuire, 169
De jambon barbecue, 171
De jambon — comment faire cuire la, 168
De jambon farcies, 172
De jambon grillées, 169
De jambon, minces, 961
De jambon pré-cuit — comment faire cuire, 169
De jambon Wisconsin, 171
TREMPETTE à l'Indienne, 949
TRESSE aux amandes à la Danoise, 507
TRICORNES, 493
TRIFLE anglais, 780
TRIPES à la mode de Caen, 96
TRUFFES à la crème, 808
Au chocolat, 808
TRUITE au four, 394
Grillée au bacon (barbecue), 241
Ou saumon mariné, 394
Saumonée, ou saumon, 727
Au bacon (rôtisserie), 252
TUBES à fermentation (pour le vin fait chez soi), 931
TUTTI FRUTTI, 699

U

USTENSILES nécessaires à la préparation des produits, 711
Nécessaires pour le vin fait chez soi, 926

V

VALEUR nutritive du riz, 548
VALPOLICELLA de Vérone (vin d'Italie), 922
VANILLE, cossetarde à la, 758
Crème pâtissière à la, 761
VEAU, LE, 124
Comment faire rôtir le veau dans la marmite à pression ; ingrédients requis, 126
Comment rôtir le veau au four ; ingrédients requis, 126
Coupe du veau, 124
Cou, le, 125
Cuisseau, partie de la croupe, 124
Cuisseau, partie de la ronde, 124
Cuisseau, partie du jarret, 124
Flanc, le, 124
Jarret, le, 125
Longe, partie des côtes, 124
Longe, partie du filet, 124
Palette, la, 124
Petit os d'épaule, 124
Poitrine, la, 124
Surlonge, la, 124
Pour aromatiser le veau en casserole, 75
Quelques notes sur le veau, 125
Tableau de cuisson, 125
Blanquette de veau, la, 130
Bouillon de veau, 49
Boulettes de veau rosées, 132
Cervelles de veau au beurre noir, 134
Chop suey vite fait (marmite à pression), 829
Cœur braisé à la Danoise, 136
Côtelettes de veau et leurs garnitures, les, 128
Côtelettes de veau sautées, 129
Côtelettes de veau au jus, 129
Croquettes de veau cuit, 138
Epaule de veau poulette, 128
Foie de veau à la Vénitienne, 137
Foie de veau grillé, 137
Foie et oignons en casserole, 137
Foie gras, 137
Foie gras (mélangeur ou mixer), 413
Foie gras français très fin, 138
Jarret de veau en gelée, 133
Kébab italien (rôtisserie), 251
Langue froide en salade, 137
Langues de veau dans le vinaigre, 136
Langues de veau en gelée, 136
Longe de veau à l'étuvée, 126
Osso Bucco italien, 133
Pain de veau aux champignons, 132
Pain de viande en gelée, 132
Pâté de foie gras danois, 138
Poitrine de veau farcie, 128
Ragoût de veau pour aromatiser un, 84
Ris de veau grillés avec champignons, 134
Rognons à la sauce moutarde, 135
Rognons de veau au cognac, 135
Rognons de veau Bercy, 135
Rognons de veau en casserole, 135
Salade de veau, 138
Scallopine de veau au citron, 129
Veau au Gruyère (réchaud de table), 259
Veau braisé à la casserole, 127
Veau dans le chaudron à la mode du Québec, 128
Veau Marengo, 131
Veau printanier, 128
Veau viennois (marmite à pression), 828
VELOUTÉ
À l'orange, 754
Au caramel, 754
VENAISON
Chevreuil, le, 233
Chevreuil braisé, 234
Chevreuil des Guides, 235
Côtelettes de chevreuil grillées, 233
Filet de chevreuil à l'Autrichienne, 234
Ragoût de, 234
Saucisse de, 235
Orignal, l', 232
Légumes à servir avec l'orignal, 233
Quelques suggestions pour aromatiser la viande d'orignal, 233
Marinade, simple, 233
Parties de l'Orignal
Bas de la selle, 232
Cœur, le, 233
Cou, taillé jusqu'à l'épaule, et le bas des 4 pattes, 232
Côtes, les, 232
Epaule, l', 232
Foie, le, 233
Gras de l'orignal, 233
Langue, la, 233
Rognons, les, 233
Selle, la, 232
Ne peut se mettre en conserve, 233
Se congèle très bien, 232
Vins qui peuvent accompagner, 233
[redacted]
Sandwich à la (Cuisine et Bonne Santé), 850
VÉRITABLE gâteau moka, 633
VERMICELLE, soupe aux tomates et au, 58
[redacted]
Cassis, 905
Poule au, 199
VERMOUTHS
Apéritifs, 904
Cassis, 905
[redacted]
À bordeaux, 923
À bourgogne, 923
À champagne, 922
À gelée et bocaux pour confitures, comment stériliser, 834
À vin classiques, 924
Pour les vins d'Alsace, 924
Pour les vins de la Loire, 924
Variés, 925
VERT — langage du vin, 917
VERVEINE, gelée à la, 844
VIANDES
Autre méthode pour conserver les, 726

Bouillies, connaissances élémentaires, 74
Comment dégeler les, 871
Congélation des, 870
Congelées, règles à suivre pour faire cuire les, 871
Dans un menu, 936
Fromages, œufs, soupes (cuisine et bonne santé), 858
Glissantes à la, 568
Pour bébés, comment préparer la, 407
Rôtissage des — Charte, 83
Sandwiches chauds et froids à la, 49
VICHYSSOISE, 67
VIF — langage du vin, 917
VIN, LE, 915
Amers, 916
Apéritifs, vermouths, 916
Bordeaux blancs et vins de même genre, 916
Bordeaux rouges, 916
Bouchons, 919
Bourgognes blancs et vins de même genre, 91[illegible]
Bourgognes rouges, 916
Cave à vin, choses à savoir si vous vous montez une, 918
Champagne, 916-921
Champagnes et mousseux, 919
Champagne, faut-il conserver le, 921
Côtes du Rhône, 922
Crus, les, 921
Dépôts, les, 919
Langage du vin, le, 917
Moselle, 916
Verre à vin classiques, 924
Verres à bordeaux, les, 923
Verres à bourgogne, les, 923
Verres à champagne, 922
Verres pour les vins d'Alsace, 924
Verres pour les vins de la Loire, les, 924
Verres variés, 925
Avec quoi servir les vins, 916
Vin blanc, 915-916
Comment servir les vins, 918
Précautions à prendre avant de servir les vins, 918
Quelle est la règle la plus importante dans le choix d'un vin, 915
Quelques notes sur les vins, 915
Vins qui peuvent accompagner l'orignal, 233
Vin rosé, 915-921
Vin rouge, 915-916
Vins d'Alsace : Pinot - Riesling Sylvaner - Tokai - Traminer, 921
Vins d'Anjou et de Saumur, 921
Vins de France, 921
Vouvray, le, 922
Vins de la Loire, les — Muscadet, le, 920
Vins de liqueurs français, 916
Vins d'Italie, les, 922
Bardolino à Vérone, 922
Chiantis de Toscane, 922
Marsala, le, 922
Valpolicella de Vérone, 922
Vins du Portugal, 916-917
Lisbonne, 916
Madère, 916
Malaga, 917
Porto, 916
Vins du Rhin, 916
Vins d'Espagne, 916
Tarragone, 916
Xérès, 916
Vins italiens, 916
Vins mousseux, 916
Blanc, chapon au, 196
Blanc, consommé au, 47
Blanc, écureuil au, 232
Blanc, poulet au, 192
Blanc, sauce au (poulet et veau), [illegible]
Blanc, soupe à l'oignon au, 52
Gelée au bordeaux, 949
Gelée à l'orange et au, 777
Rouge, canard au, 221
Rouge, gelée au, 777
Rouge, pruneaux au, 777
Rouge, vinaigrette au, 430
Sauce barbecue au vin, 243
VIN FAIT CHEZ SOI, LE, 926
Clarification, 930
Ennemis, les, 928
Fermentation, 930
Filtrage, 927
Comment protéger facilement les jus qui coulent contre les bactéries et les poussières, 929
Comment passer facilement les fruits, 927
Comment siphonner facilement le vin dans les bouteilles, 932
Manière d'entreposer le vin, 932
Meilleurs ingrédients, 926
Note importante sur les ingrédients, 926
Mise en réserve, 931
Pots pour faire tremper les fruits, 926
Presse à fruits, 927
Siphon, autre modèle de, 932
Siphonnage et mise en bouteille, 931
Stérilisation, 929
Sucre et levure, 928
Tubes à fermentation, 931
Ustensiles, 926
Ustensiles nécessaires à la fabrication du vin, 926
Bière de gingembre, 935
Bière d'épinette, 935
Liqueur de cassis, 935
Liqueur de prunes ou de cerises, 934
Vin de blé, 933
Vin de gadelles, 933
Vin de pissenlits, 934
Vin de pissenlits à la mode de Gaspé, 934
Vin de pommettes, 933
Vin de pommes de terre, 933
Vin de raisins frais, 933
Vin de riz, 933
Vin de trèfle mauve, 934
VINAIGRE
À l'ail, 445-689
Aux capucines, 689
Aux 3 arômes, 689
Aux graines aromatiques, 445
Aux herbes, 445
D'estragon, 689
De framboises, 690
De framboises vite fait, 690
De pelures de pommes, 689
De pommes, 689
Langues de veau dans le, 136
Langues de porc dans le, 150
Œufs dans le, 688
Tarte au, 612
VINAIGRETTES, LES
Quelques notes sur la vinaigrette, 427
Crème pour salade de fruits, 430
Crème vinaigrette pastel, 429
Oreilles de porc à la, 149
Poireaux à la, 337
Vinaigrette à l'huile à salade, 429
Variations, 429
Vinaigrette à la crème, 430
Vinaigrette anglaise, 428
Vinaigrette au miel pour salade aux fruits, 430
Vinaigrette au Roquefort, 428
Vinaigrette au vin rouge, 430
Vinaigrette aux herbes, 429
Vinaigrette Chiffonade, 429
Vinaigrette, chou-fleur à la, 313
Vinaigrette Chutney, 430
Vinaigrette crémeuse pour fruits, 429
Vinaigrette de Dijon, 428
Vinaigrette française, 428
Vinaigrette polonaise, 429
Vinaigrette rosée, 430
Vinaigrette pour salade aux fruits, 429
VINOSITÉ — langage du vin, 917
VITAMINES
Autres sources de, 25
Dans les aliments, les, 24
Dans l'organisme, rôle des, 24
Effet de la cuisson sur les, 24
Effet du raffinage sur les, 24
Meilleures sources de, 24
Solubles dans l'eau, les principales, 24
Solubles dans la graisse, 24
VOLAILLES, LES, 178
Conserves de viandes, 726
Connaissances utiles, 178
Définition, 178
Quantité de sauce barbecue requise pour 10 ou 100 portions, 182
Manière de vider une volaille, 178
Bouchées de poussin, 187
Bouilli québecois, 200
Carcasse de volaille, bouillon à la, 48
Casserole de foies de poulets, 206
Casserole de poulet à l'Anglaise, 191
Chapon au vin blanc, 196
Cipaille du Québec, 201
Coq au vin, 195
Couronne de foies de volaille, 206
Crêpes au poulet, 207
Croquettes de dinde, 213
Demi-poulet grillé (barbecue), 238
Dinde, la, 208
Comment servir facilement la dinde de Noël, 209
Manière de rôtir la dinde, 208
Quelques notes sur la dinde, 209
Sauce pour servir avec la dinde, 209
Tableau de cuisson de la dinde, 209
Utilisation des restes de dinde, 213
à la sauce piquante, 214
dinde aux nouilles, 214
dinde en casserole, 214
pâté surprise à la dinde, 214
soupe à la carcasse de dinde, 213
Dinde rôtie à la Soyer, 210
Dinde rôtie Nouvelle-Angleterre, 210
Dinde Tetrazzini, 212
Farce anglaise, aux oignons, 211
Farce au pain pour la dinde, 210
Farce française au jambon et aux abats, 212
Farce hollandaise aux pommes de terre et au pain, 211
Foies de poulet hachés, 206
Foies de volaille, omelette aux, 270
Foies de volaille au sherry, [illegible]s, 258
Fricassée de poule aux « Grands-Pères », 199
Galantine alsacienne, 204
Galantine de poulet à la mode du Québec, 205
Galantine de poulet, ivoire, 204
Jeune poulet à la Clamart, 182
Jeunes poulets au sirop d'érable, 183
Kébab italien (rôtisserie), 251
Oie aux marrons, l', 215
Oie rôtie, l', 215
Pâté de foies de poulet, 40-205
Pâté de poulet, 188
Pâté de poulet à l'ancienne, 944
Poule au chou, 197
Poule au pot, 198
Poule au vermouth, 199
Poule aux oignons, 200
Poule bouillie, 197
Poule bouillie Campine, 198
Poule bouillie moulée, 204
Poule, bouillon de, 47
Poule en galantine, 203
Poule froide à la Niçoise, 202
Poule rôtie au four, 181
Poulet à l'ail, 195
Poulet à l'ail (rôtisserie), 251
Poulet à l'avoine, 192
Poulet à la Chinoise, 194
Poulet à la ciboulette, 185
Poulet à la Kiev, 193
Poulet à la « King », le, 207
Poulet à la mode de Caen, 183
Poulet à la Suisse, 190
Poulet à la Tosca, 187
Poulet au curaçao, 187
Poulet au foie gras, 953
Poulet au miel, 192
Poulet au porto, 191
Poulet au vin blanc, 192
Poulet aux ananas, 194
Poulet barbecue à la Chinoise, 193
Poulet Bonne Femme, 190
Poulet braisé aux champignons, 192
Poulet chasseur, 182
Poulet chasseur à l'Italienne, 182
Poulet Cordon Bleu, 961
Poulet de la Vallée d'Auge, 189

Poulet des Ambassadeurs, 190
Poulet Divan, 183
Poulet en cocotte, 187
Poulet en gelée (marmite à pression), 830
Poulet en robe dorée, 184
Poulet farci à la broche, 251
Poulet Francesca, foies de, 38
Poulet frit à l'Américaine, 181
Poulet frit au bacon, 186
Poulet frit en sauce crème, 184
Poulet frit (conserves de viandes), 726
Poulet frit pour quarante, 181
Poulet grillé à l'estragon (barbecue), 240
Poulet grillé au citron (barbecue), 240
Poulet grillé au four, le, 77
Poulet grillé au four à la sauce barbecue, 186
Poulet Ile-de-France, 189
Poulet Marengo, 194
Poulet pané, cuit au four, 185
Poulet rôti à l'Italienne, 180
Poulet rôti farci aux pommes de terre, 180
Poulet rôti sans farce, 180
Poulet sauté (marmite à pression), 830
Poulet sauce ivoire, 188
Poulet, soufflé de, 363-731
Poulets barbecue en casserole, 187
Ragoût de poulet aux boulettes de pâte (marmite à pression), 830
Salade aux foies de volaille, 682
Salade de poulet, 681
Salade de poulet à l'Anglaise, 208
Salade de poulet et de riz, 208
Salade de poulet rôti, 682
Sandwiches à la dinde (chauds ou froids), 449
Sandwiches au poulet (chauds ou froids), 449
Sandwiches aux foies de poulet, bacon et champignons, 451
Sandwiches « Club », 453
Poulet, bacon ou salami, oignon, tomate, 453
Poulet, bacon, tomate, laitue, 453
Poulet, fromage, rôti de porc, laitue, 453
Soufflé de poulet (semoule de blé), 363
Vol-au-vent au poulet, 207
VOLNAY, le (bourgogne rouge), 920



WASSAIL Bowl anglais, 899
Bowl colonial, 899
WELSH RAREBIT anglais, 887
WHISKY ou Brandy Fizz, 903
Whisky Sour, 902



XÉRÈS (vins espagnols), 916-918



YOGHOURT, le — Méthode de fabrication, 20
Pain éclair au, 577
Tarte au, 599
YORKSHIRE PUDDING, 564
Méthode américaine, la, 564
Méthode anglaise, la, 564
Saucisses, 155

Les photographies qui illustrent
L'ENCYCLOPÉDIE DE LA CUISINE CANADIENNE
ont été prêtées par les compagnies suivantes :

Aluminum Company of Canada
Arnott Rogers Batten Ltd.
Baker's Angel Flake Coconut
Batten, Barton, Durstine & Osborn Inc.
David Bier
Bird's Eye Products
Bridgens Limited
Brodie & Harvie Ltd.
Business & Industrial Photographers Ltd.
Campbell Soup Co. Ltd.
Canada Packers Co. Ltd.
Canneberges Ocean Spray
Corning Glass Works
Cunningham, Inc.
The Canadian Dairy Foods Service Bureau
Dole Test Kitchen
Dream Whip
Gattuso Corporation Ltd.
General Foods Kitchens
General Mills Photo Service
Good Seasons Salad Dressing Mix
H. J. Heinz Company of Canada Ltd.
L'Institut Canadien des Produits Avicoles
International Harvester Co.
Jell-O Chiffon Pie Filling
Kellogg Company
Kraft Foods Ltd.
Krums Photography
La Presse, Montréal
Bernard L. Lewis Inc.
Thomas J. Lipton Ltd.
A. George Miller Inc.
Gilbert A. Milne & Co.
Ministère de l'Agriculture du Canada
Minute Rice
National Cranberry Association
New Zealand Meat Producers' Board
Office Provincial de Publicité Québec —
Service de Ciné-Photographie
Pan American Coffee Bureau
Panda Photography
Post's Sugar Crisp
Pringle & Booth Ltd.
Reckitt & Colman (Canada) Ltd.
Reynolds Aluminum Co.
Robin Hood Flour Mills
Max Sauer Studio Reg'd.
Theodore R. Sills & Co.
Bill Simpson, Jr.
Sunkist Growers
Tea Council of Canada
United Fresh Fruit & Vegetable Association
J. Walter Thomson Co. Limited
Western Growers Association
Wide World Photo

La photographie de Madame BENOIT apparaissant
sur les boîtes : Studio Lauzanne, Montréal.

Notes et recettes personnelles

Notes et recettes personnelles

Notes et recettes personnelles

Notes et recettes personnelles